

Het samenwerken van Ouderen en Jongeren

Ik dank het Albeda-college, WijkLeerbedrijven in Rotterdam, het Kenniscentrum Zorg-innovatie Hogeschool Rotterdam en de NPO voor hun bijdrage aan dit artikel.

De afgelopen tijd zijn er voor ons ouderen veel veranderingen opgetreden. De zorg is gewijzigd en verminderd. De verzorgingshuizen zijn of worden gesloten. De huishoudelijke hulp in huis wordt verminderd en de ouderen moeten langer thuis blijven wonen. De participatie maatschappij neemt steeds grotere vormen aan, we moeten elkaar helpen. Dit vergt dus aanpassing van ouderen, maar ook van andere groepen in onze maatschappij.

Daarom is de OSO-Rdam al jaren bezig om ouderen en jongeren met elkaar te verbinden en samen iets te laten doen waar beide partijen profijt van hebben. Zo kwam enkele jaren geleden de vraag hoe ouderen kunnen helpen in het onderwijs, en wat kunnen studenten doen voor de ouderen? Op het terrein van zorg zijn we hier al druk mee bezig.

In 2030 zullen er zo'n 120.000 65-plussers in Rotterdam zijn. Door de vergrijzing neemt de vraag naar zorgverleners in de ouderenzorg toe. Door onderzoeken van o.a. het Nationaal Programma Ouderenzorg bleek dat zo'n 40 procent van de jongeren de ouderenzorg niet aantrekkelijk vinden. 'De ouderenzorg is saai'. Ze kiezen liever voor kraam- of jeugdzorg, of complexe ziekenhuiszorg. Om jongeren te motiveren en het onderwijs te laten aansluiten op behoeften van ouderen, startte in 2013 het tweejarige project 'Ouderen-participatie in het onderwijs voor ouderenzorg'.

Ook betrekken beroepsopleidingen steeds meer ouderen bij het onderwijs om dat vooroordeel bij jongeren weg te nemen. Hierdoor krijgen het zorgonderwijs en de zorgstudenten tevens ook een beter beeld van wat voor deze doelgroep belangrijk is. Want de ouderenzorg is sterk in beweging; er verandert veel. De doelgroep is wel degelijk heel boeiend, inspirerend, uitdagend en heel complex.

Een van de eerste voorbeelden van inzet van ouderen in het onderwijs is de Denktank 60+ Noord in Zwolle. Deze heeft ruim zes jaar geleden de Hogeschool in Zwolle benaderd en men heeft benadrukt dat de ouderen meer betrokken willen zijn bij de samenleving. De ouderen

werken steeds vaker door na pensionering en zijn langer vitaal. De samenleving verandert en de verzorgingsstaat gaat over in een participatiesamenleving. Dat heeft grote gevolgen voor ons ouderen. Wij moeten veel actiever nadenken over onze toekomst en er niet meer van uitgaan dat de samenleving wel voor ons zorgt. Niemand kan onze behoeften en ideeën beter verwoorden dan wijzelf. Daarom laten wij van ons horen. Zo werken de ouderen in Zwolle mee aan lessen over keukentafel-gesprekken en oefenen casussen met studenten verpleegkunde.

Als oudere heb je veel ervaring en kennis. Het inzetten van deze kennis voor de maatschappij van belang. Je kunt de studenten meer inzicht geven in de

belevingswereld van ouderen door het vertellen over de eigen ervaringen onder andere met de zorg.

Zo is de Hogeschool Rotterdam een project aan het ontwikkelen onder de naam 'Jong en oud samen goud'. Hierbij wil men de sociale activiteiten van alleenstaande zelfstandig wonende ouderen in Rotterdam ondersteunen, vergroten en om ieders kracht en kennis in te zetten voor elkaar. Iedereen heeft talenten en mogelijkheden om iets te doen of terug te doen voor een ander. Dit levert win-win situaties op. Het is belangrijk om een match te vinden tussen de behoeftes van zowel de ouderen als de jongeren. De activiteit kan gericht zijn op gezelligheid, het helpen van elkaar, maar ook het leren van elkaar. De oudere kan de jongere bijvoorbeeld helpen bij het leren, het organiseren en ook als praatpaal. De jongere helpt de oudere bijvoorbeeld bij het behouden van een sociaal netwerk, kleine aanpassingen in de woning of directe omgeving of met kleine praktische klusjes. Op deze wijze wordt ook van begrip en waardering tussen generaties bevorderd en wordt het gezamenlijk ontwikkelen van oplossingen voor de uitdagingen waar de oudere en/of de jongere voor staan.

Zo zijn er verder in Rotterdam vier WijkLeerbedrijven.

De stagiairs die zorg en welzijn studeren bij de verschillende scholen in Rotterdam kunnen tijdelijk zorg geven aan ouderen en hun mantelzorgers. De studenten kunnen onder goede begeleiding ervaring op doen, krijgen hierdoor een realistisch beeld van de ouderen en dit draagt ook bij aan een betere opleiding en daardoor toekomst-mogelijkheden.

Het Albeda college heeft haar Ouderenweek gehad. In deze week wilde men de studenten en ouderen elkaar laten ontmoeten. In één week kwamen er 130 ouderen naar het Albeda College. Docent Anske de Krom vertelde o.a. dat de ouderen voet- en gezichtsmassages kregen, er werd gezamenlijk geluncht, er was een quiz met studenten, muziek en nog veel meer activiteiten zoals om te leren skypen, samen te koken, te leren te bewegen met de Wii-spelcomputer.

Studenten waren van te voren geïnstrueerd: ze hielpen bij zaken als medicatie en toiletgang en oefenden met steunkousen. De ouderen vonden het zalig. Ondertussen werden wezenlijke thema's besproken zoals liefde, gezag, opvoeding, onderwijs. Wederzijds ging er een wereld open. Studenten vonden ouderen helemaal niet zo behoudend als ze dachten. Omgekeerd prefereerden veel ouderen de onbevengene jonge zorgverleners boven de ervaren professionals die soms op routine draaien. Ze konden hun veel leren, en dat gaf een gevoel van zingeving. Een van hen zei: "Ik vind dat je als oudere ook nog wel wat van de jongeren kunt leren." Verder werden de ouderen uitgenodigd om hun persoonlijke levensverhaal te delen of om met studenten in discussie te gaan over een aantal prikkelende stellingen. Een week lang stond alles in het teken van de ontmoeting van jong met oud. Men wil hiermee bereiken dat studenten op een andere manier in contact komen met ouderen. Elkaar ontmoeten moet bijdragen aan het enthousiast maken van studenten voor het werken met ouderen.

Oud en jong; gezellig samen koken



vervolg op pagina 7 >>

vervolg van pagina 5 >>

De 80 studenten die aan de ouderenweek meededen waren na afloop enthousiast: "Nu heb ik heel veel zin om op stage te gaan" en "Leuk om te merken dat we soms dezelfde ideeën hebben" waren opmerkingen die die week te horen waren. Het gevolg is dat de ouderenweek naar meer smaakt.

Het Albeda College gaat in een aangepaste vorm twee keer per jaar de ouderenweek herhalen en losse activiteiten uit de ouderenweek krijgen zo veel mogelijk een plek in het reguliere onderwijs. Verder zijn er ook andere concrete stappen gezet om ouderen bij het onderwijs te betrekken. Zo wordt een groep ouderen (waaronder ook oud-werknemers van het Albeda) als simulatiepatiënt ingezet in lessen omgangskunde, gesprekstechnieken en verpleegtechnische vaardigheden. Dit bevalt heel goed. Daarnaast is er een klankbordgroep van ouderen opgericht. Deze ouderen komen regelmatig bijeen, zo'n vier keer per jaar om mee te denken over ontwikkelingen in het onderwijs. Er is een groep studenten die

regelmatig activiteiten onderneemt met ouderen die in een woonzorgcentrum wonen, om hen moderne vaardigheden bij te brengen zoals skypen. Het is heel duidelijk dat de ouderenweek een sneeuwbal-effect heeft gehad als het gaat om het betrekken van ouderen bij het onderwijs.

Nu spelen 'echte' ouderen voor patiënt in de oefenlessen en is ouderenparticipatie een vast onderdeel van de opleiding voor eerstejaars studenten. Mevrouw De Krom: "Uit de succesvolle ouderenweek zijn veel meer initiatieven voortgekomen. Ouderen worden nu ook betrokken bij lessen over levensloop-, voorlichtings- en zorgleefplan-gesprekken."

Men is op dit ogenblik op zoek naar ouderen voor gesprekken met studenten gezondheidszorg van het Albeda college. Men vindt het zeer belangrijk dat haar studenten, in de opleiding voor verzorgende, leren om levensloopgesprekken te kunnen voeren met ouderen. Deze gesprekken zijn een voorwaarde om later goede, liefdevolle en mensgerichte zorg te kunnen geven.

Van de ouderen, die het Albeda-college zoekt, wordt gevraagd om over belangrijke levensvragen in gesprek te gaan met studenten en de student een positieve terugkoppeling te geven over hun houding en opstelling tijdens de gesprekken. Deze gesprekken vinden plaats in een klas onder begeleiding van minimaal één docent, die samen met de studenten, de gesprekken heeft voorbereid. De beschikbaarheid voor deze gesprekken wordt meestal ruim van te voren aangegeven op een toegezonden roosterplanning. Het Albeda College vindt het zeer belangrijk dat studenten deze gesprekken op school oefenen voor zij de praktijk ingaan. De ouderen die hiervoor interesse heeft kan zich opgeven.

U kunt zich per e-mail aanmelden bij

a.l.kruithof@albeda.nl
of een briefje schrijven naar
Mevrouw Anske de Krom
Docent niveau 3
gezondheidszorg
Rosestraat 1101-1103
3071 AI Rotterdam

De OSO-Rotterdam heeft als hoofdplicht de belangenbehartiging van ouderen in Rotterdam. Zij wil op het hele brede levensterrein als volwaardige gesprekspartner functioneren in de richting van de politieke beleidsmakers en wordt in Rotterdam volledig bemenst en geleid door vrijwilligers, zonder subsidie.

De volgende bonden werken samen in de OSO-Rotterdam (= Organisatie Samenwerkende Ouderenbonden in Rotterdam) in alfabetische volgorde:

ANBO Postbus 4434, 3006 AK Rotterdam
www.anbo.nl/rotterdam

KBO (Katholieke Bond van Ouderen), Rotterdam
Eiberplein 1J, 2661 BP Bergschenhoek, www.kbozuidholland.nl

PCOB (Protestants Christelijk Ouderen Bond) nadere inlichtingen bij de regiocoördinator J. Bosma, 06 - 470 976 35, e-mailadres J.Bosma26@chello.nl, www.pcob.nl

R.O.B. (Rotterdamse Ouderenbond), Postbus 10099, 3004 AB Rotterdam, e-mailadres rob.rt@live.nl, www.rotterdamseouderenbond.nl

Contactpersoon OSO-Rotterdam, Alex Smits, 010 - 466 76 26, a.smits1@worldonline.nl

Tot dusver heb ik steeds gehoord van zowel ouderen als jongeren dat ze het heel prettig vonden om met elkaar op te trekken en van elkaar te leren. Ik hoop dat veel ouderen hun steentje aan onze veranderende

maatschappij willen bijdragen en zich met plezier willen inzetten voor onze jongeren.

Alex Smits
coördinator OSO-Rdam

Veilige mobiliteit voor senioren cruciaal



Er is een toename van het aantal oudere verkeersslachtoffers. Dat blijkt uit onlangs gelanceerde cijfers van het CBS. "Door de vergrijzing neemt het percentage 65-plussers toe tot ongeveer een kwart van de bevolking in 2040, wat ook gevolgen heeft voor de verkeersveiligheid. Hoewel we daarom rekening hielden met een toename van het aantal slachtoffers, blijkt de stijging relatief hoger te zijn dan verwacht", reageert Liane den Haan, directeur- bestuurder van seniorenorganisatie ANBO.

Ouderen in het verkeer: vooroordelen en feiten

Den Haan: "Toch moet je niet te snel conclusies trekken uit deze cijfers. Er zijn namelijk hardnekkige vooroordelen over senioren in het verkeer. Men denkt dat ze meer ongelukken veroorzaken. Dat is niet waar: ouderen beschikken vaak over veel verkeerservaring, hebben een beheerste rijstijl en veroorzaken niet meer ongelukken dan andere verkeersdeelnemers. Maar fysiek zijn ouderen in het verkeer erg kwetsbaar. Ongevallscijfers van de Stichting Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid (SWOV) laten zien dat ouderen

in het verkeer hebben, zeker vanaf 75-jarige leeftijd."

Mobiliteit in de buurt

Juist mobiliteit op korte afstand is erg belangrijk voor ouderen. Denk aan het ommetje van huis naar de supermarkt. Juist nu we een toename zien van het aantal ongevallen met een scootmobiel, benadrukt ANBO het belang van lokaal beleid gericht op de openbare ruimte. Den Haan: "Of het nu gaat om wandelen, fietsen, e-biken of rijden met de scootmobiel, stoep en straat moeten goed en veilig zijn ingericht. Door het programma 'Blijf Veilig Mobiel' dat ANBO heeft opgezet en gecoördineerd is het belang hiervan op de agenda gezet."

Risico's terugdringen

Ook werkt ANBO samen met Veilig Verkeer Nederland (VVN) en verzekeraars om ouderen in het verkeer beter te wapenen als het gaat om verkeersveiligheid. De partijen hebben eind 2015 de Safety Deal Oudere automobilisten getekend. Den Haan: "Om risico's van verkeersdeelname terug te dringen moet er veel voorlichting zijn. Veel producten daarvoor zijn speciaal voor vrijwilligers ontwikkeld. Zo kunnen steeds meer vrijwilligers ouderen helpen veilig mobiel te blijven."

