PREVENTIE

HET NIEUWE NORMAAL IN EEN OUDER WORDENDE SAMENLEVING

Raad van Ouderen
Praten mét ouderen, niet óver ouderen

IN DE WIJK

ONTMOETINGSPLEIN
Maak een kleinschalige bassistructuur (een ontmoetingsplein, vitale gemeenschap) mogelijk op een centrale locatie in elke wijk/elk dorp, waar jong en oud elkaar ontmoet en waar allerlei activiteiten plaatsvinden op het gebied van wonen, welzijn en zorg. Sluit aan bij bestaande structuren. Vanuit (bestaande) samenwerkingsverbanden tussen gemeente, bedrijven en organisaties gaan commerciële bedrijven en maatschappelijke organisaties een zichtbare bijdrage leveren aan het begrip 'thuis in de wijk' en zo vorm en inhoud geven aan hun maatschappelijke verantwoordelijkheid.

INTEGRAAL WERKEN
Maak afspraken met gemeenten om in de wijken en dorpen een basisstructuur te faciliteren. Bijvoorbeeld door middel van het opzetten van een denktank/werkgroep om een plan te ontwikkelen, waarbij naast het individuele en sociale aspect ook wonen wordt meegenomen (link met WOZO).

SAMENWERKEN
Versnel als zorginstelling de dorps- en wijkgerichte samenwerking tussen informele en formele zorg.

ARBEID

FLEXIBILITEIT
Maak het pensioen flexibel: creëer meer mogelijkheden voor arbeidsparticipatie na de pensioenleeftijd. Maak dit mogelijk en makkelijk en heroverweeg de bestaande leeftijdsgrenzen.

VOORBEREIDEN
Bereid mensen tijdens hun werkzame leven voor op de derde levensfase. Bijvoorbeeld In toekomstgesprekken op het werk. Dit kan ook in wijken en buurten, georganiseerd door het welzijnswerk. En in combinatie met de maatschappelijke verantwoordelijkheid van werkgevers.

ZINGEVING
Nodig ouderen die de derde levensfase ingaan, nadrukkelijk uit om een maatschappelijk bijdrage te (blijven) leveren, betaald en/of onbetaald, zo nodig met ondersteuning. Dit draagt bij aan zingeving en geeft verbinding. Daarnaast kan het helpen bij de krapte op de arbeidsmarkt. Stimuleer hiertoe nieuwe vormen van vrijwilligerswerk, mengvormen tussen betaalde en onbetaalde arbeid en nieuwe vormen van waardering en beloning.

PERSOONLIJK LEVEN

BEWEGING
Bewegen is goed voor de fysieke en mentale gezondheid. De positieve effecten hiervan leiden ertoe dat ouderen langer zelfstandig kunnen wonen en de eigen regie behouden. Dit vermindert ook de kans op vallen en botbreuken. Zet valpreventietrainingen voor ouderen daarom structureel in en zorg voor financiering.

LEEFSTIJL
Ondervoeding is een onderbelichte aandoening met grote gevolgen, zoals spierverlies en vallen. Verwaarlozing van tanden of de prothese kan leiden tot tandvleesontstekingen en maagpijn. Neem gezonde voeding en goede tandzorg op in een gemeentelijk actieplan voor ouderen op basis van het Preventieakkoord.

LEEFTIJDSGRENZEN
Bevolkingsonderzoeken stoppen bij 75 jaar. Overweeg, in verband met de gestegen levensverwachting, de screeningsleeftijden aan te passen.

DEMENTIE
Steeds meer ouderen met dementie moeten thuis blijven wonen. Creëer brede aandacht voor het ziekteproces en het omgaan met mensen met dementie.

DIVERSITEIT
Gerichte aandacht voor ouderen met een migratieachtergrond, een taalachterstand, en LHBTIQ-ouderen is noodzakelijk.

ONLINE & OFFLINE
Digitalisering in de samenleving en in de zorg is onontkoombaar, maar waarborg dat zorg en voorzieningen bereikbaar en beschikbaar blijven voor ouderen die niet digitaalvaardig zijn.

VORMVINDER.NL