


rond

uw zorg en welzijn

 ABN-AMRO ZilverSchild
zilverschild.nl • nummer 2 • 2023



**Deze woonvorm
wint terrein;
iets voor u?**

**Mantelzorgen
doen we samen
(en er is hulp)**





Wim Bosma
Voorzitter

Met plezier ouder worden...

In de afgelopen nummers van ons blad is ruim aandacht besteed aan zaken die, naast een goede gezondheid, kunnen bijdragen aan het met plezier ouder te worden. Dat wil niet zeggen dat alles dan ineens zonder problemen en alleen maar positief is. Maar zaken als (lichamelijk en sociaal) actief blijven, zinvol bezig blijven (hobby, vrijwilligerswerk, mantelzorg en wat niet al) en nieuwe ervaringen opdoen, zijn van invloed op hoe we het ouder worden beleven. Ook nu weer aandacht hiervoor.

Ook prettig en verantwoord wonen draagt aan dit alles bij. Van belang dus om tijdig na te denken of we 'toekomstbestendig' wonen, of er aanpassingen nodig zijn aan ons huis of dat het wellicht beter is ons te oriënteren op een andere woning of zelfs een andere woonvorm. Een achtergrondartikel hierover.

Met de toenemende vergrijzing neemt ook de vraag naar (mantel)zorg substantieel toe. Daarom in dit en komende nummers aandacht voor dit belangrijke thema. Ouderen kunnen (en moeten) veel voor elkaar betekenen. Zowel in praktische zin qua hulp, als in sociale zin: tijd, aandacht voor en betrokkenheid bij elkaar! En heel vaak blijkt dat de 'opbrengst' daarvan tweezijdig is; beiden worden er rijker van!

Namens het bestuur een mooie nazomer toegewenst, waarin het hopelijk lukt er ook op uit te trekken en actief te zijn. De natuur, ver weg maar ook heel dichtbij, heeft ons zoveel te bieden.



4

Nieuwe woonvormen voor senioren

Een woning waar je gelukkig oud kunt worden, met eromheen wat reuring en aanspraak, en later de zorg die dan nodig is. Gerard Kreuninger (64) is er blij mee.



12

Leven met diabetes

Co (74) schrok toen hij hoorde dat hij diabetes had, maar leerde er prima mee leven. "Je moet je niet te druk maken over dingen die je niet kunt veranderen."



16

Mantelzorg, voor u en door u

Mantelzorg: iedereen krijgt er vroeg of laat mee te maken. Als ontvanger of als zorgverlener. Wat houdt het in en welke hulp is er mogelijk?

In Rond uw Zorg en Welzijn vindt u relevante achtergrondinformatie over uw zorg en zorgverzekering. Daarnaast informeren wij u in dit magazine over ontwikkelingen op het gebied van gezondheidszorg en welzijn die u aangaan.

zilver Schild.nl

Rond uw Zorg en Welzijn is een uitgave van Stichting ABN AMRO ZilverSchild. **Redactieraad:** Wim Bosma, Jan Elfrink, Ton Lammers, Jan van 't Hoog, Wytze Verhagen, Sandra Vos. **Aan dit nummer werkten mee:** Maartje Lute (bladmanager), Jolanda Breur, Carolien Drijfhout, Ron Kerklaan, Annelien Nijland, Janita Sassen, Herman van Veen, Frieda Zielemans, Tom Zwetsloot. **Concept & realisatie:** Axioma Communicatie, Axioma.nl. **Druk:** Drukkerij Roelofs, Enschede **Voor vragen en informatie:** redactie@zilver Schild.nl

Gehele of gedeeltelijke overname of reproductie van content uit Rond uw Zorg en Welzijn, zonder voorafgaande toestemming van de auteursrechtelijke houder, is verboden. Aan de inhoud van Rond uw Zorg en Welzijn kunnen geen rechten worden ontleend.

Dit magazine verschijnt drie keer per jaar en wordt in overleg met en door Zilveren Kruis verzonden. In het kader van de wet op de privacy hechten zowel ABN AMRO ZilverSchild als Zilveren Kruis eraan u te melden dat het magazine wordt verzonden via het redactie bureau van het magazine, waarbij aan de privacyvoorwaarden wordt voldaan. Mocht u het magazine niet meer willen ontvangen, dan verzoeken wij u dit via mail door te geven aan: sandra.vos@zilverenkruis.nl



De Personeelsvoordeelwinkel is er ook voor u!

Voor de leden van ABN AMRO ZilverSchild hebben wij speciaal een webshop waar je van exclusieve kortingen op diverse merkartikelen, gadgets, uitjes en veel meer kunt genieten. In de Personeelsvoordeelwinkel profiteert u van kortingen tot wel 70%.

Ga naar personeelsvoordeelwinkel.nl



kort

- 8 **Nipede Gezondheidscheck**
Hoe gezond is Nederland?
- 10 **Digitale innovaties**
Voor meer regie.
- 11 **Wachtlijstbemiddeling**
De Zorgcoach legt uit hoe het werkt.
- 18 **Leo tafeltennist**
De ideale senioren sport.
- 20 **Herman van Veen**
Korting op zijn voorstelling en kans op Meet & Greet!

Een huis voor de rest van je leven

Ouderen verwachten gelukkig oud te worden in een huis met wat reuring en aanspraak, blijkt uit onderzoek. Met in de toekomst wellicht de nodige zorg. Een nieuwe woonvorm wint terrein.

Voor mijn idee waren er maar twee keuzes: of verpieteren in mijn wijk of naar een verpleeghuis. Maar er bleek nog een optie. En hier zit ik liever twee jaar te vroeg dan één dag te laat.' Het is een van de reacties die Peter Boerenfijn van woningcorporatie Habion hoorde over hun bijzondere woonprojecten. Peter: "De bewoners, zowel oud als jong, trekken met elkaar op en hebben het gezellig. Dat heb je toch minder in een verpleeghuis, waar iedereen (zware) zorg nodig heeft."

Verhuizen

Habion bouwde na de Tweede Wereldoorlog bejaardenhuizen, toen ouderen door de woningnood plaats moesten maken voor gezinnen. Daarnaast verzezen in ons land verpleeghuizen en aanleunwoningen, totdat deze woonvormen zo'n tien jaar geleden onbetaalbaar werden. "Daarom vroegen we mensen hoe ze oud willen worden, wat ze daarvoor nodig hebben en wat ze er zelf aan doen nu de verzorgingsstaat afbrokkelt. Wat is er leuker dan dat zelf invullen?" Boerenfijn merkte dat de antwoorden niet overeenkwamen met de ideeën die zorainstellinaen >



Peter Boerenfijn (60) is directeur-bestuurder van de woningcorporatie Stichting Habion en de Stichting Habion vastgoedsector. Habion is gespecialiseerd in woonvormen voor ouderen.



"De oudste bewoner is 90, de jongste nog geen 50"

Gerard Kreuninger (64) woont met zijn vrouw Jane (66) sinds vijf jaar in een hofje van een Schiedams woonproject, ParkEntree.

"De kinderen waren de deur uit en we wilden kleiner wonen op een plek waar we zo lang mogelijk kunnen blijven. We wonen nu in een complex met twee hofjes met laagbouw en drie appartementsgebouwen, in totaal honderd woningen, huur en koop. We delen een lounge waar we regelmatig activiteiten organiseren. Koffieochtenden, bridge- en klaverjasavonden, darts en biljart en je kunt er het roei- en fietstoestel gebruiken. Binnenkort hebben we een haringavond. Daarvoor leggen we geld bij elkaar. Wie wil sluit aan. In de gezamenlijke keuken maken we salades, we halen wijn. En als je hier een verjaardag wilt vieren, zet je dat gewoon in de agenda. Ik ben ook lid van de jeu-de-boulegroep. Via de buurtregisseur heb ik een aanvraag gedaan voor de aanleg van een baan en die is er nu."

Gezellige sfeer

"De woningen zijn toekomstbestendig. Geen drempels, wel domotica. Deuren kun je op afstand bedienen, verlichting, verwarming en airco regel je via één knop. Bij de buurvrouw is er nog meer aangepast, want zij kan niet lopen. Met wat zorg kun je hier de rest van je leven wonen. De oudste bewoner is 90, de jongeren nog geen 50. Zij vinden het hier geweldig, in een rustige, gezellige buurt. Niet iedereen is even betrokken, maar bijna driekwart van de bewoners haakt regelmatig aan bij een activiteit. Zo hielp ik laatst mijn buurman van 83 met een kapotte hor. En toen mijn vrouw geopereerd werd, kwamen er van alle kanten bossen bloemen! In een straat naast ParkEntree vormen ze nu ook een soort hofje. Ze hebben een buurtapp en organiseerden onlangs een feest met gratis ijs, patat en drank, waarvoor we een uitnodiging kregen. Ze komen ook wel eens eten brengen. Die gezellige sfeer waarin je naar elkaar omkijkt, werkt aanstekelijk."

hadden. "Mensen vatten het overheidscredo langer thuis wonen letterlijk op. Ze zagen zich met moeite de trap opkomen, alleen, met een verwilderde tuin, in een buurt waar iedereen werkt. De meesten willen best nog eens verhuizen naar een ander thuis, met een eigen keuken, badkamer, slaapkamer én brievenbus. Lees: niet naar dat ene kamertje in het verpleeghuis, waar je de hele dag tegen een bed aankijkt waarin je doodgaat."

Eén zorgclub

Daarbij verwachten velen ook gelukkig oud te worden met reuring en aanspraak rond de woning. "Denk aan een gezamenlijke woon- en leefkeuken, algemene ruimtes waar je dingen met elkaar kunt doen", vertelt Boerenfijn. "En de garantie dat je niet meer hoeft te verhuizen. Ook niet naar een hospice." Habion begon woonlocaties hierop in te richten. Bewoners in één pand hebben een lichte of zwaardere zorgvraag, anderen zijn helemaal fit en actief. Soms wonen er ook jongeren. "De omgang tussen die generaties is hartverwarmend." Locaties werken bij voorkeur met één zorginstelling, waardoor er geen verschillende leveranciers meer voorrijden. De organisatie zet één team in voor zowel de lichtere als zwaardere zorg. "Dat is prettig voor de cliënten, ze kennen de medewerkers."

Elektronische snuffjes

De gebouwen zijn klaar voor elektronica die woongemak en zorg ondersteunen. Bewegingssensoren kunnen lampen aandoen om de kans op vallen te verkleinen, camera's kunnen een oogje in het zeil houden en slimme rookmelders geven naast een seintje; er is veel mogelijk. Die elektronische snuffjes in en rond de woning (domotica) brengt Habion niet standaard aan. "Je verhuist naar een plek waar je in de toekomst alle zorg kunt krijgen, niet naar een semi-verpleeghuis. Potentiële bewoners worden niet enthousiast als ze de badkamer instappen en toiletbeugels zien. Ze willen doorleven, zoals ze voorheen deden."

"De omgang tussen de generaties is hartverwarmend"

Zorgvragen worden burenvragen

Na tien jaar heeft Habion ruim vijftien van zijn locaties met 100 tot 150 woningen per project omgevormd tot deze woonvorm. Boerenfijn ziet er zorgvragen regelmatig veranderen in burenvragen die medebewoners oppakken. Ze helpen elkaar bij een val, doen boodschappen, koken voor elkaar en bieden een schouder bij verdrietige gebeurtenissen. "De zorg kan niet alles oplossen."

Een slimme woning verhoogt uw comfort en veiligheid

Als verhuizen naar een speciale woonvorm geen optie is, zijn er ook mogelijkheden om het thuis wonen, fijner en veiliger te maken.

Voor domotica ofwel elektronica die uw woongemak en veiligheid ondersteunen, hoeft u niet te verhuizen. De prijzen lopen uiteen van nog geen honderd tot duizenden euro's, afhankelijk van uw wensen.

Na installatie bedient u domotica met een smartphone, computer of spraakassistent. Bijvoorbeeld om:

- te zien wie er voor uw deur staat.
- uw voordeur te openen om bezoek binnen te laten.
- te controleren of alle ramen gesloten zijn.
- uw slaapkamer alvast te verwarmen.

Hij merkt ook dat zorgorganisaties moeite hebben met hun rol in deze woonvorm. "Ze denken nog te veel in verpleeghuistermen. Maar we kampen met een dubbele vergrijzing, we worden steeds ouder en er zijn méér ouderen. Je wilt toch zorg blijven leveren en niet met je handen in het haar komen te staan?" De situatie lijkt nog urgenter door de aangekondigde, forse bezuinigingen in de ouderenzorg. "De organisaties zijn de Bol.com's in de zorg van de toekomst: logistieke bedrijven die op één plek de juiste medewerker op het juiste moment bij de juiste bewoner krijgen. Rond blijven fietsen in de wijk omdat iedereen nog thuis woont, is niet meer te betalen."

Blijf niet doormodderen

Denk op tijd na over hoe je oud wilt worden, waar je gaat wonen, raadt Peter Boerenfijn aan. Mensen modderen vaak lang door, merkt hij. "Ze zeggen dan dat het allemaal nog wel gaat, maar de kinderen maken zich zorgen. En domotica kun je heel ingewikkeld en duur maken, maar er is volop huis-tuin-en-keuken-elektronica. Gordijnen en deuren die automatisch open en dicht gaan bijvoorbeeld. Laat je kinderen meekijken naar domotica-apps. Bijna niets is onmogelijk."

"Ik leef nu mét diabetes"

Diabetes is een ziekte die 24 uur per dag aandacht vraagt. Dankzij mindfulness lukt het Leontine Lenferink haar diabetes precies de aandacht te geven die het nodig heeft. Ze vertelt ons hoe.



Leontine Lenferink volgde de post-hbo-opleiding tot mindfulness-trainer aan de Hogeschool Utrecht. Vanuit haar bedrijf Nu-N-Nu geeft ze trainingen, workshops en individuele coaching. nu-n-nu.nl.

"Diabetes vraagt 24 uur per dag aandacht. Het is een ziekte die veel stress geeft, doordat je eigenlijk steeds een beetje uit balans bent. Maar ook doordat je er steeds wat mee moet. Hoe is het met mijn waardes? Mag ik dit nu wel of niet? Heb ik wel genoeg bewogen? Om je vervolgens weer slecht te voelen als je aan een verleiding hebt toegegeven. De eerste jaren was de ziekte één groot obstakel voor me. Ik was almaar hard aan het werk om het onder controle te houden en liep daarbij steeds tegen mijn eigen interne criticus aan. Wéér niet goed genoeg gedaan."

Ik heb echt moeten leren met mildheid en compassie met deze ziekte om te gaan. Mindfulness heeft me daarin veel gebracht. Veel mensen hebben er een zweverig beeld bij, maar het is juist heel praktisch. Mindfulness betekent: opmerkzaam en aandachtig zijn op wat er op dit moment speelt in je lijf, in je hoofd, zodat je daarop kunt antwoorden. Als we spanning voelen of niet lekker in ons vel zitten, schieten we

vaak in allerlei automatisch gedrag dat niet per se helpend is. Je trekt de koelkast open, schiet uit je slof, gaat nog harder werken. Als je leert zien wat er echt aan de hand is, kun je ook gezondere keuzes maken. Heilzame keuzes, noem ik ze, zoals even pauzeren of een rondje lopen.

Ik strijd niet meer tégen diabetes, ik leef mét diabetes. En dat is een wereld van verschil. Ik ga veel veerkrachtiger met de ziekte om. Het lukt me nu mijn diabetes precies de aandacht te geven die het nodig heeft, niet te weinig maar ook zeker niet te veel. Hierdoor zijn mijn waardes stabiel geworden en is er weer tijd en ruimte voor de echt leuke en mooie dingen in het leven. Dat gun ik anderen ook! Het goede nieuws is: mindfulness kan iedereen leren. Daar help ik mensen bij in de training 'Mindfulness en diabetes' die ik in samenwerking met Diabetesvereniging Nederland geef. Het is geweldig om te zien hoeveel meer rust, veerkracht en levensgemak het mensen brengt."

"Het brengt meer rust, veerkracht en levensgemak"

Training Mindfulness

Voelt u ook de mentale gevolgen van diabetes? In de training 'Mindfulness en diabetes' leert u in acht online sessies beter af te stemmen op uzelf, heilzame keuzes en veerkrachtig met de ziekte om te gaan.

lees meer

Scan de QR-code en lees meer.



Scan de QR-code voor de vergoedingen voor mindfulness



luisteren

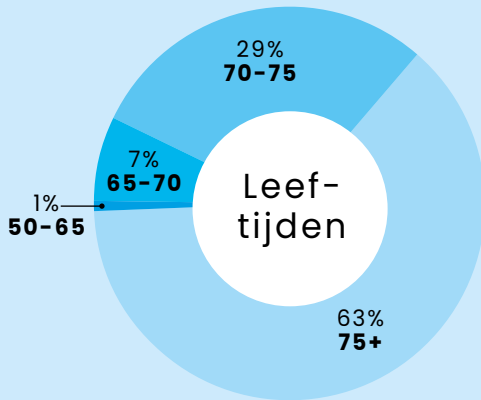
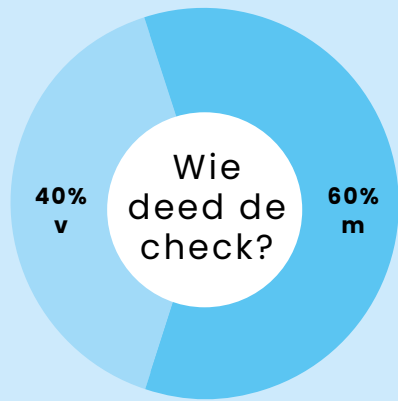
In de DVN-podcast gaat Leontine Lenferink met cursist Kai en de diabetespsycholoog in gesprek over mindfulness en diabetes.

Scan de QR-code om de podcast te beluisteren.



Zo gezond zijn we!

Een gezonder leven begint met inzicht in uw gezondheid. Daarvoor is de Persoonlijke Gezondheidscheck. Van juni tot en met december 2022 konden verzekerden van ZilverSchild met het Extra Vitaal pakket deelnemen aan deze check. We zetten de belangrijkste bevindingen voor u op een rij.



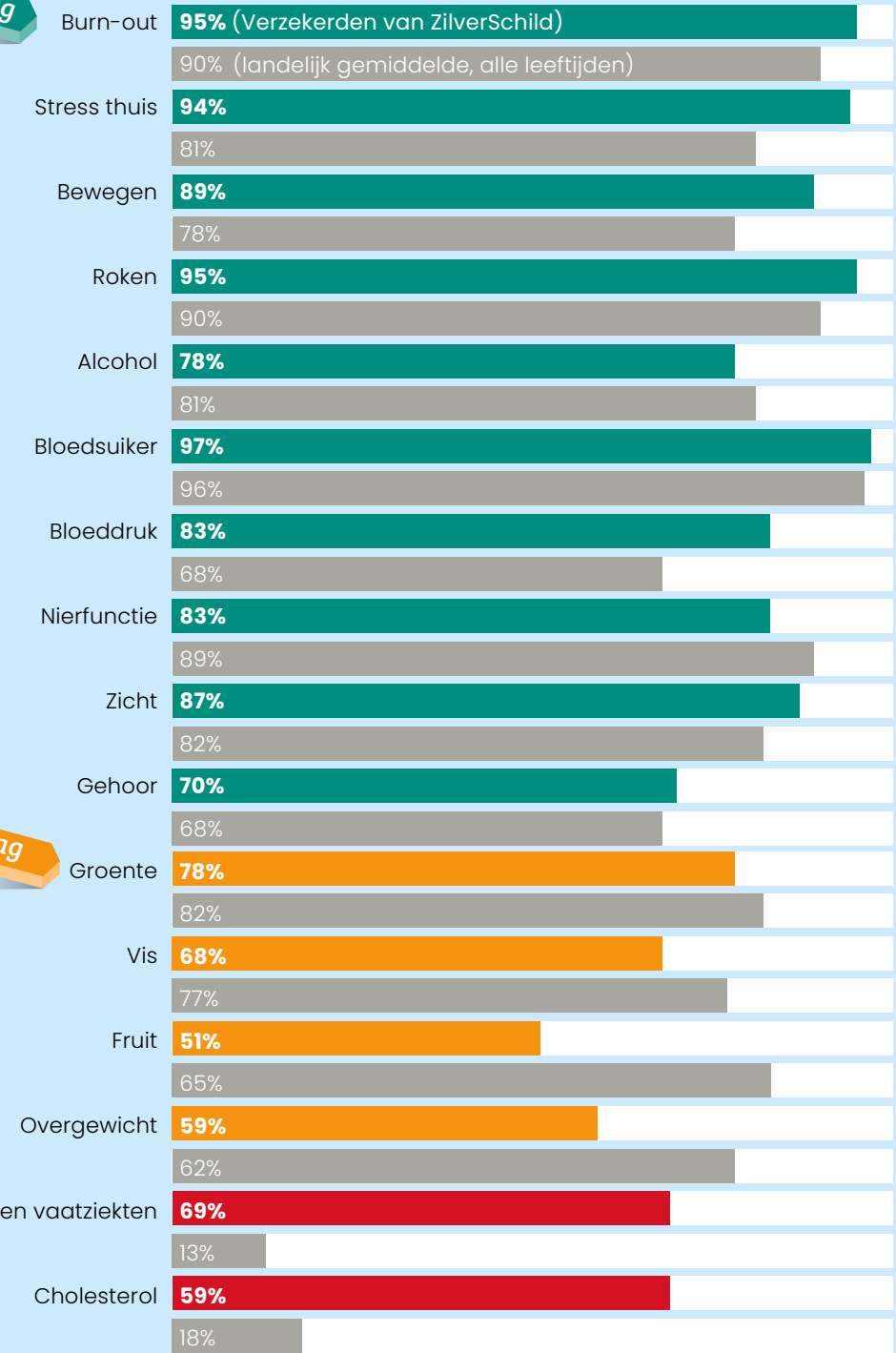
goed bezig

ga aan de slag

aandachtspunten

zelf doen

Zo gaat u om met:



Doe ook de gezondheidscheck

400.000 mensen gingen u voor! Deze check stelt verzekerden met het Extra Vitaalpakket in staat om op een laagdrempelige manier inzicht te krijgen in hun eigen gezondheid en daar de regie over te nemen, zodat gezondheidsproblemen kunnen worden voorkomen. U vult een online vragenlijst in, voert thuis zelfstandig de labtesten uit, krijgt inzicht in uw gezondheid en kunt zelfstandig of onder begeleiding aan de slag met eventuele gezondheidsrisico's. Scan de QR-code en doe de check.



Scan de QR-code voor de vergoedingen vanuit Zilveren Kruis.



Digitale hulp voor thuis

Dankzij digitale en technische zorg hulpmiddelen houden mensen langer de regie over hun eigen leven. En het wordt makkelijker thuis zorg te krijgen. Deze drie innovaties zijn daar mooie voorbeelden van.



Medicijn dispenser

U kent vast wel de medicijn doos met vakjes voor elke dag van de week. Een handig hulpmiddel om op tijd de juiste dosis medicatie te nemen. Voor mensen met dementie of geheugenproblemen is dit systeem helaas niet waterdicht. Een slimme medicijn dispenser biedt dan uitkomst. De dispenser geeft een signaal wanneer het tijd is om de medicatie in te nemen en biedt die medicatie vervolgens op maat en gebruiksklaar aan. Worden de pillen niet ingenomen, dan gaat er een signaal naar de zorgaanbieder.

Scan de QR-code en lees meer over de medicijn dispenser.



Online therapie

De wachtlijsten in de geestelijke gezondheidszorg zijn lang. Maar wanneer u psychische klachten heeft, wilt u graag zo snel mogelijk met de behandeling beginnen. Met een online GGZ behandeling is dat mogelijk. U heeft in een beveiligde omgeving online contact via uw telefoon, tablet of computer met een GZ-psycholoog. Voor veel psychische klachten werkt dit net zo goed als een afspraak op locatie. Het voordeel is dat u geen reistijd heeft en in uw eigen, vertrouwde omgeving bent. Neem contact op met de zorgcoach van Zilveren Kruis.

Scan de QR-code voor meer informatie over online therapie.



BeterDichtbij

Steeds meer specialisten, zoals cardiologen en dermatologen, houden ook consult via beeldbellen. Dit gaat via BeterDichtbij. Uw specialist werkt binnen een beveiligd webplatform en zelf maakt u gebruik van een eenvoudige app op uw telefoon. De arts kan ook onderzoeksuitslagen of foto's met u delen, op een veilige manier. U hoeft dus minder vaak naar het ziekenhuis te komen.

Scan de QR-code en lees meer over beeldbellen.



U staat er niet alleen voor

Al deze innovaties kunnen in uw voordeel werken, maar soms kan er een drempel zijn om er gebruik van te maken. Heeft u hulp nodig bij inloggen, videobellen of het gebruik van gezondheidsapps? Als uw zorgaanbieder een abonnement heeft bij de Helpdesk Digitale Zorg van Zilveren Kruis, staat er altijd een deskundig en vriendelijk helpdeskteam voor u klaar. Uw zorgaanbieder kan u hier meer over vertellen.

zk.nl/zorgaanbieders/helpdesk-digitale-zorg

Wachttijstbemiddeling



Een ziekenhuisbehandeling is meestal niet iets om naar uit te kijken. Maar als het dan toch nodig is, dan wil je er geen maanden op moeten wachten. Zorgverzekeraars bieden uitkomst met Wachttijstbemiddeling.

Mevrouw Van de Velden belt met Zorgbemiddeling en vertelt dat zij al sinds december 2022 wacht op een operatie voor een nieuwe knie. Twee weken geleden heeft zij nog gebeld met het ziekenhuis, maar men kon haar helemaal niets zeggen over de nog resterende wachttijd. De laatste tijd begint haar andere knie ook op te spelen en wordt ze steeds minder mobiel. Mevrouw Van de Velden geeft aan dat zij natuurlijk het liefst in haar eigen ziekenhuis wordt geopereerd, maar ze heeft inmiddels zoveel pijn dat ze bereid is het hele land door te reizen. Ze heeft een zoon met een auto die haar kan brengen. Als het maar sneller kan. Omdat mevrouw ook nog andere gezondheidsproblemen heeft, moet zij worden geopereerd in een ziekenhuis met een Intensive Care afdeling. Uitwijken naar een Zelfstandig Behandelcentrum is daarom geen optie.

Zorgcoach Tom neemt contact op met het ziekenhuis waar mevrouw op de wachtlijst staat en legt de situatie voor. De planning is bereid om te kijken wat er mogelijk is voor deze verzekerde en vraagt of wij over een uurtje kunnen terugbellen. Na een uurtje belt Tom terug en hij krijgt

goed nieuws. Zij hebben mevrouw op zijn verzoek ingepland voor een operatie over zes dagen. De planner geeft aan dat als wij niet hadden gebeld, mevrouw nog zeker maanden op de wachtlijst had gestaan. Uiteraard was mevrouw ontzettend blij met deze bemiddeling.

Met Wachttijstbemiddeling probeert onze Zorgcoach eerder zorg voor u of uw naasten te regelen. Deze service is gratis. De bemiddeling is beschikbaar voor behandelingen in het ziekenhuis maar ook in de Geestelijke Gezondheidszorg.

Als u belt met een verzoek tot Wachttijstbemiddeling, zal de Zorgcoach tijdens het gesprek de situatie en wensen in kaart brengen. Zo zal hij bijvoorbeeld vragen wat de huidige wachttijd is en hoe ver u kunt reizen. De Zorgcoach onderzoekt daarna de wachttijden in uw eigen ziekenhuis – misschien is er een plek vrijgekomen – en in verschillende andere ziekenhuizen. U beslist dan zelf of u daar behandeld wilt worden.

Als u medische zorg nodig heeft, wilt u snel geholpen worden door de juiste zorgverlener. Heeft u twijfels of vragen, bel dan de Zorgcoach van Zilveren Kruis. De medewerkers, Zorgcoaches, helpen u met persoonlijke hulp naar zorg op maat. Eén van de Zorgcoaches is Tom Zwetsloot.

8,6

Onze klanten waarderen de afdeling Zorgbemiddeling van Zilveren Kruis met een 8,6. Gemiddeld is onze wachttijdbesparing 50 dagen per bemiddeling!

lees meer

Weten wat de Zorgcoach voor u kan betekenen? Scan de QR-code en lees het online.



Toen Co Naaktgeboren (74) hoorde dat hij diabetes type 2 had, schrok hij wel even. Maar hij wist zich er al snel bij neer te leggen. Nu kijkt hij vooral naar wat hij nog wél kan.

Kijken naar wat nog wel kan

“De eerste keer dat ik iets vreemds merkte, was in september 2005. Ik was op de wielclub en wilde iets zeggen tegen iemand. Dat lukte niet, omdat ik zo’n droge mond had. Die droge mond bleef, dus drie maanden later spoorde ik mezelf aan om maar eens naar de huisarts te gaan. Toen die mijn bloed prikte, was het meteen duidelijk: diabetes type 2. Het was voor mij geen grote verrassing, want mijn moeder had dat ook en het is erfelijk. Natuurlijk is het op het moment dat je zoiets hoort wel even moeilijk. Want diabetes heb je wel voor de rest van je leven.

Dorst

“Ik heb gehoord dat mensen soms al jaren klachten hebben voordat de diagnose diabetes type 2 wordt gesteld. Dat was bij mij niet zo, ik had alleen die droge mond. Soms had ik flinke dorst, maar dat was vooral als ik sportte. Ik maakte op de fiets soms toertochten van meer dan 400 kilometer op een dag. Het lijkt me niet zo vreemd dat je daar dorst van krijgt. Dus nee, er waren geen duidelijke symptomen die wezen op diabetes.”

Medicijnen

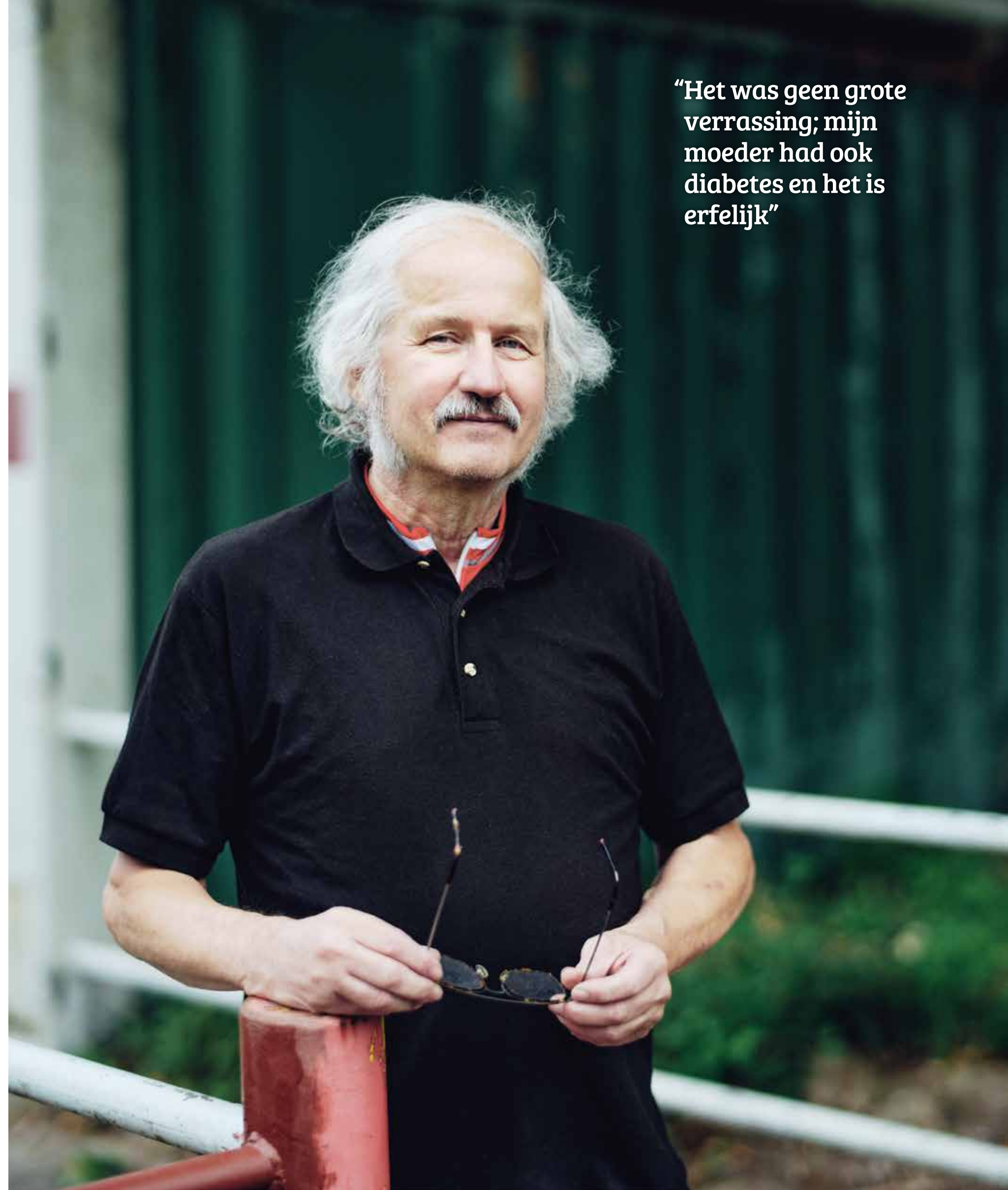
“Sommige mensen met diabetes type 2 hoeven geen medicijnen te nemen, maar in mijn geval was dat wel nodig om mijn bloedsuiker onder controle te krijgen. Op het gebied van leefstijl was er niet zoveel te winnen, want ik sportte al veel en had een goed gewicht. Ik begon met gliclazide, later werd dat metformine. Kort daarna bleek dat ik toch ook insuline moest gaan spuiten. Daar had ik op zich niet veel moeite mee, ik vond het niet spannend om mezelf te spuiten. Ik ben hierin goed begeleid door de praktijkondersteuner van mijn huisarts.” >

Symptomen

Bij diabetes type 2 maakt het lichaam minder insuline aan of reageert het lichaam minder goed op insuline. Hierdoor blijft er te veel suiker in het bloed. Insuline is namelijk het hormoon dat de bloedsuikerspiegel reguleert. Als de bloedsuikerspiegel lang hoog blijft, kan dat diverse klachten geven. Niet alle symptomen die wijzen op diabetes, zijn even duidelijk. Bovendien kunnen de symptomen andere oorzaken hebben. Maar als u een of meerdere van onderstaande klachten heeft, laat dan zeker een keer bloedprikken bij de huisarts:

- vermoeidheid
- een droge mond
- wazig zien
- infecties
- veel dorst
- veel plassen
- vaak blaasontstekingen of urineweginfecties

“Het was geen grote verrassing; mijn moeder had ook diabetes en het is erfelijk”



Tips voor een gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl helpt niet alleen om diabetes onder controle te krijgen, het kan ook voorkomen dat u diabetes krijgt. Het is dus voor iedereen belangrijk. Enkele tips:

- Eet veel groente, fruit, peulvruchten en volkoren producten.
- Eet weinig producten die gemaakt zijn van wit meel of producten die veel suiker bevatten.
- Drink 1,5 tot 2 liter per dag, maar liever geen dranken met suiker of alcohol.
- Beweeg minstens een half uur per dag intensief (zoals stevig wandelen, fietsen of zwemmen).
- Rook niet.



Pasta afwegen

“Sinds ik insuline spuit, heb ik mijn bloedsuiker goed onder controle. Ik spuit nu ook één keer per week Semaglutide – dat vermindert het hongergevoel – want ik had soms de neiging om te veel zoetigheid te eten. Over diabetes bestaat het misverstand dat het vooral om suiker draait, maar koolhydraten zijn veel belangrijker. Ik weet nog dat mijn moeder vroeger alles wat ze at eerst afwoog. Ik doe dat soms met pasta, omdat daar heel veel koolhydraten in zitten. Over het algemeen kost het me geen moeite om gezonder te eten. Ik mag nog steeds alles eten, maar moet wat beter opletten.”

Te hoog of te laag

“Gelukkig heb ik weinig klachten en complicaties die te maken hebben met de diabetes. Ik heb wel eens een hypo (te lage bloedsuiker, red.). Het lastige is dat ik die niet goed aanvoel, ik merk het vaak alleen doordat ik sterretjes ga zien. Dan moet ik snel iets zoets eten. Ik had het eens toen

ik wakker werd in een hotel in Oostenrijk. Toen ben ik snel naar het ontbijtbuffet gegaan en heb een paar handjes zoete ontbijtgranen genomen. Soms heb ik een hyper (te hoge bloedsuiker, red.), maar het verschil met een hypo voel ik eigenlijk niet. Dan moet ik bloedprikken om zeker te weten of ik nou te hoog of juist te laag zit.”

Minder gevoel

“Wat wel vervelend is, is de neuropathie aan mijn voeten. Door de te hoge bloedsuikers zijn mijn zenuwen beschadigd en daardoor heb ik minder gevoel in mijn voeten. Vroeger ging ik graag met de auto naar Oostenrijk op vakantie, maar na een kilometer of honderd achter het stuur voel ik mijn voeten niet meer. Als ik dan even stop en een stukje loop, gaat het wel weer. Gedurende zo'n rit naar Oostenrijk heb je dan wel heel veel pauzes nodig, dus dat doe ik niet meer. Ik ga nu met de trein. Dit is ook wel een mooi voorbeeld van hoe ik met mijn diabetes omga: ik kijk vooral naar wat ik nog wél kan.”

“Het is een misverstand dat diabetes vooral om suiker draait. Koolhydraten zijn veel belangrijker”

Medicijnen

Heeft het aanpassen van de leefstijl onvoldoende effect op de bloedsuiker, dan is het nodig om medicijnen te gebruiken.

De eerste keus is vaak metformine, dat ervoor zorgt dat de lever minder glucose aanmaakt. Daarnaast verhoogt het de insulinegevoeligheid. Werkt dit niet of onvoldoende, dan schrijft een arts vaak SU derivaten voor. Deze medicijnen zorgen ervoor dat de alvleesklier meer insuline aanmaakt. Heeft dit ook onvoldoende effect en blijven de bloedglucosewaarden hoog? Dan is het nodig om samen met de zorgverlener naar een volgende stap te kijken. Dat kan het spuiten van insuline zijn. Maar een GLP1 agonist of een SGLT2 remmer behoren soms ook tot de mogelijkheden. Ook bij het gebruik van medicijnen is een gezonde leefstijl heel belangrijk. Als iemand veel beweegt en gezond eet, kan de dosis vaak omlaag.

Lang mee doorgelopen

“Als je diabetes hebt, moet je regelmatig je voeten controleren. Ik voel het niet als ik mijn voet verwond. Bovendien duurt de genezing van zo'n wond lang. Ik heb net ruim een jaar lang een wond aan mijn voet gehad die maar niet dichtging. Daardoor kon ik een tijd niet sporten. Ik hoop dat ie nu voldoende genezen is, zodat ik weer op de fiets kan stappen. Ik wil dan eerst een paar keer naar de sportschool om mijn conditie weer op te bouwen.”

Niet groter maken

“Ik heb er eigenlijk nooit echt moeite mee gehad dat ik diabetes heb. Misschien ben ik er wel iets te makkelijk in, denk ik soms. Maar ik vind: je moet je niet te druk maken over dingen die je toch niet kunt veranderen. Natuurlijk moet je een ernstige ziekte als diabetes niet bagatelliseren, maar je moet het ook niet groter maken dan het is. Er zijn genoeg mensen die het veel zwaarder hebben dan ik, denk ik altijd maar.”

Handige apps en websites

voluitlevenmetdiabetes.nl is een online platform voor mensen met diabetes type 2. Het platform is ontwikkeld in samenwerking met Diabetesvereniging Nederland (DVN). U vindt er informatie en inspiratie over een gezonde leefstijl. Ook kunt u er e-books downloaden met bijvoorbeeld recepten en wandelroutes.



Scan de QR-code om de e-books te bekijken.



Op **dvn.nl**, de site van DVN zelf, vindt u veel informatie over de ziekte, de diverse behandelingen en leven met diabetes. U kunt zich er ook aanmelden voor (online) cursussen.

In de app **Mijn Eetmeter** houdt u eenvoudig bij wat u elke dag eet en drinkt. U krijgt onder andere inzicht in de hoeveelheid koolhydraten, vezels en zout die u binnenkrijgt. Ook kunt u in de app uw gewicht bijhouden.

Er zijn ook diverse apps die speciaal zijn ontwikkeld voor diabetespatiënten. Voorbeelden zijn **Diabetes dagboek**, **mySugr** en **Glucose Buddy**. In de meeste apps kunt u bijhouden wat u eet, welke medicijnen u gebruikt en hoe uw bloedglucosewaarden zich ontwikkelen. Sommige apps zijn in het Engels.

Bron: Diabetes Vereniging Nederland dvn.nl

Mantelzorgen doen we samen

Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met mantelzorg. Voor ouderen is dat meestal als ontvanger van zorg, maar ook veel ouderen verlenen mantelzorg. Wanneer spreek je eigenlijk van mantelzorg?

Wat is mantelzorg?

Mantelzorg is onbetaalde en vaak langdurige zorg die iemand geeft aan naasten. Vaak is dit aan een partner, ouder of kind, maar ook de zorg voor een buurman, vriend of kennis valt onder mantelzorg. Het gaat om zorg voor iemand die gezondheids-beperkingen heeft of hulpbehoevend is; oppassen op gezonde kleinkinderen valt bijvoorbeeld niet onder mantelzorg.



Wat doen mantelzorgers?

Mensen kunnen op tal van manieren zorg en steun bieden aan een naaste.

- Meestal gaat het om:
- Gezelschap
 - Vervoer/bezoek arts
 - Administratieve/huishoudelijke hulp
 - Persoonlijke verzorging

Feiten en cijfers

5 miljoen 16-plussers in Nederland geven mantelzorg.

825.000 mensen helpen langdurig (langer dan 3 maanden) en intensief, meer dan 8 uur per week.

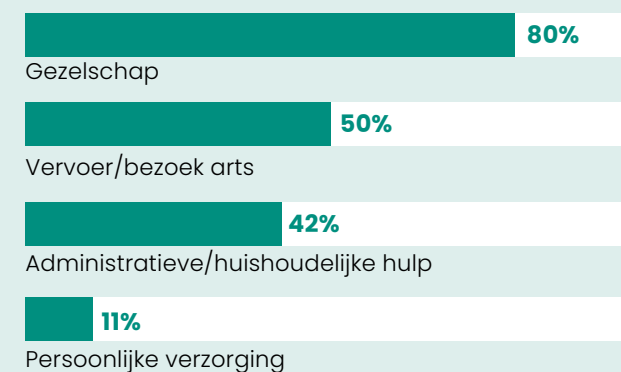
Gemiddeld 7,4 uur per week geeft men hulp aan naasten.

1 op de 9 mantelzorgers geeft aan overbelast te zijn.

45- tot 65-jarigen geven relatief vaker mantelzorg.

Vrouwen zijn vaker mantelzorger dan mannen.

Soorten hulp



Veel mensen zijn mantelzorger zonder dat ze het zelf weten

Dit komt omdat ze een persoonlijke band met de zorgvrager hebben, waardoor het als heel vanzelfsprekend voelt om voor diegene te zorgen.

Mantelzorg en pgb

Het persoonsgebonden budget (pgb) is een geldbedrag waarmee mensen die zorg nodig hebben, zelf zorg kunnen inkopen. Dit kunnen professionele zorgverleners zijn, maar ook bekenden zoals een partner, familielid, vrienden of mensen uit de buurt. Mantelzorgers kunnen dus betaald worden vanuit een pgb. Vanuit het pgb kan alleen zorg worden betaald waarvoor de naaste een indicatie heeft. Dit is zorg die ook door een zorgprofessional kan worden gegeven.

lees meer



Zilveren Kruis denkt mee

Het regelen van mantelzorg kan soms best lastig zijn. Met de mantelzorgwegwijzer helpt Zilveren Kruis u graag op weg. De online test van vijf minuten geeft persoonlijk advies over uw mantelzorgsituatie en wat Zilveren Kruis daarin kan betekenen. Ook de Zorgcoaches van Zilveren Kruis kunnen met u meedenken en u adviseren, bijvoorbeeld over vergoedingen.

lees meer

Scan de QR-code.



Hoe zit dat in andere culturen?



Een Turks woord voor mantelzorg is er niet. Toch wordt ook binnen deze cultuur volop mantelzorg verleend. Hoe zit dat? Drie vragen aan Nevzat Cingoz, Turkse ex-mantelzorger en docent aan de opleiding social work van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN).

Is mantelzorg iets typisch Nederlands?

“De term wel, voor zover ik weet. Als ik het in het Turks probeer te vertalen, komt ‘hulp die niet officieel is’ het dichtst in de buurt. Ook in het Engels kom ik niet verder dan ‘informal care’. Maar ondanks dat er niet altijd een woord voor is, komt mantelzorg in alle culturen voor. In wij-culturen zoals de Turkse, is het vanzelfsprekend dat je zorgt voor familieleden die dat nodig hebben. Misschien wel zó vanzelfsprekend dat niemand op het idee komt er een naam aan te geven.”

Zie jij mantelzorg als iets vanzelfsprekends?

“In zekere zin wel. Natuurlijk willen we er zijn voor de mensen van wie we houden. Mantelzorg is in die zin niet iets waar je voor kiest, het overkomt je. En door de emotionele band met de zorgvrager is het eigenlijk geen optie om het niet te doen. Maar uit ervaring weet ik dat mantelzorg veel van je kan vragen. We moeten het dus niet als iets vanzelfsprekends beschouwen. Het is belangrijk mantelzorgers te erkennen en te ondersteunen. Dat het een naam heeft, helpt daar wel bij. Om het voor jezelf een plek te geven, er nadrukkelijker over te kunnen praten en het beter te verdelen.”

Wat zijn uitdagingen voor mantelzorgers met een migratieachtergrond?

“Mantelzorgers met een migratieachtergrond vragen minder snel om professionele hulp. Aan de ene kant omdat ze vinden en gewend zijn dat familie en vrienden de meeste hulp moeten geven. Maar ook omdat ze in het Nederlandse zorglandschap de weg minder goed kennen. Veel van deze mantelzorgers weten niet dat er ondersteuning mogelijk is. Ook zijn veel zorgorganisaties niet echt voorbereid op deze doelgroep. Zo zitten er nauwelijks mensen met een migratieachtergrond in cliëntenraden. Zelf liep ik er in 2015 tegenaan dat ik nergens een Turkstalige test kon vinden om te kijken of mijn moeder dementerend was.”

lees meer

Nevzat was zelf jarenlang mantelzorger voor zijn moeder. Scan de QR-code en lees zijn verhaal.



“Dat competitieve zit er nog in”

Een vriend bracht Leo Lute (69) na zijn pensioen op het idee te gaan tafeltennissen. “Ik vond het meteen geweldig.”

Hoe lang tafeltennist u al?

“Sinds een jaar. Toen ik met pensioen ging, zei een vriend: “Leo, je moet op tafeltennis gaan.” Ik heb dat toen niet gedaan. Ik was al best actief, walking football, mountainbiken en fitness. Maar hij bleef aandringen en ik ging een keer mee. Ik vond het meteen geweldig.”

Wat maakt tafeltennis zo geweldig?

“Er zijn allemaal mensen van mijn leeftijd, zelfs iemand van 86. Je kunt het zo intensief maken als je zelf wilt, en het heeft met techniek te maken. Met die vriend die mij meevroeg, tafeltenniste ik dertig jaar geleden al tijdens onze nachtdiensten. Toen waren we even goed. Maar hij is blijven spelen, dus van hem win ik niet meer zomaar. Ja, ik wil nog steeds wel winnen. Dat competitieve zit er nog in.”

Krijgen jullie ook tafeltennisles?

“Het is niet echt les, maar er loopt wel ‘een mannetje’ rond, die kijkt af en toe mee en geeft tips. Het is recreatief, maar je kunt ook competitie spelen. We zijn met zo’n achttien man. Maar het wordt wel minder. Er is niet zoveel aanwas en sommige ouderen stoppen vanwege gezondheidsproblemen of overlijden.”

Nieuwe spelers zijn dus welkom?

“Ja, zeker! Het is geen contactsport, dus weinig risico op blessures. Ik kan flink zweeten na een paar partijtjes, maar heb nooit last van spieren of gewrichten. Het verbetert je reflexen en evenwicht. Ik heb ook een tafeltennistafel voor mijn kleinzoon van negen gekocht. Zo kan ik een beetje oefenen en het is nog gezellig ook.”

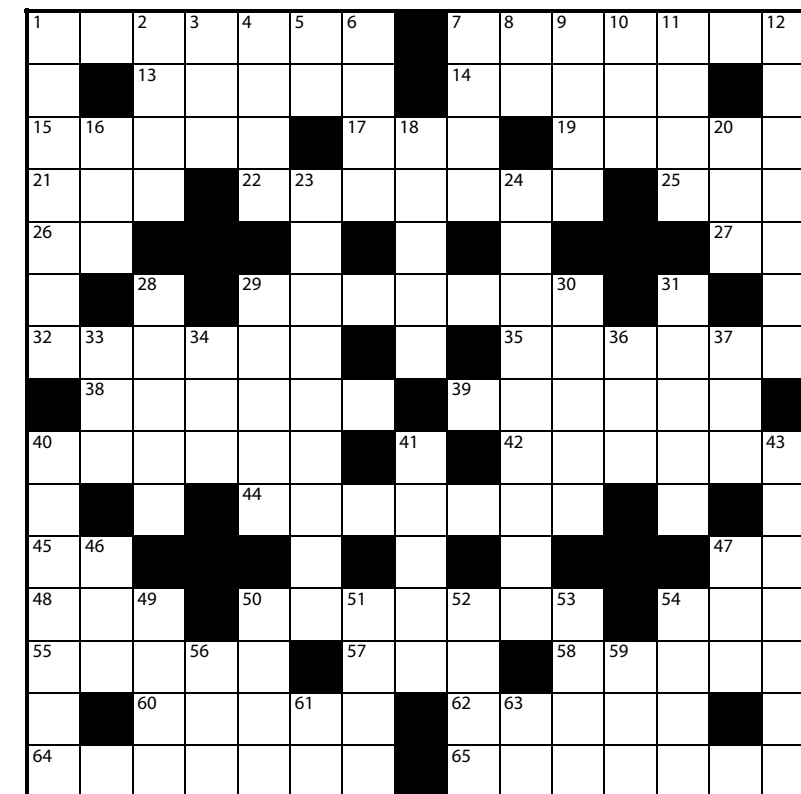
Lijkt tafeltennis u ook wat? Kijk wat er mogelijk is voor senioren op de website van de Nederlandse Tafeltennisbond: tafeltennis.nl/ouderen



5x kans op een Keuze Cadeaukaart t.w.v. € 50

Met de Keuze Cadeaukaart hebt u alle vrijheid om zelf een of meerdere cadeaukaarten te kiezen die u graag wilt hebben. U kunt zelfs het saldo verdelen over verschillende cadeaus. Er is keuze uit meer dan 80 verschillende cadeaukaarten en goede doelen zoals Bijenkorf Cadeaukaart, Diner Cadeau, Bol.com Cadeaukaart, BCC Cadeaukaart en Nationale Bioscoopbon. Alle combinaties zijn mogelijk.

Oplossing vorige puzzel: Levenslang Leren. Winnaars van de Keuze Cadeaukaart t.w.v. € 50 zijn: mevrouw M. Kleijwegt, meneer G. Kempes, mevrouw J. Sweers, meneer H. Eymael, mevrouw J. Balsemhof. Van harte gefeliciteerd!



Breng letters uit de puzzel over naar de hokjes met hetzelfde nummer.

Horizontaal

- 1 briefomslag 7 leerkracht 13 geestdrift
- 14 welpenleidster 15 verdieping 17 familielid
- 19 stoombad 21 zandheugel 22 dagdromer
- 25 korenzeef 26 a priori 27 ter inzage
- 29 onkreukbaar 32 rigoreus 35 plaatselijk
- 38 waterzuchtige zwelling 39 dag en nacht
- 40 zonder gezelschap 42 rugzak 44 dichterbij komen
- 45 besloten vennootschap
- 47 watercloset 48 Europeaan 50 zeer goed
- 54 afgeronde steen 55 manier 57 duinvallei
- 58 deel v.d. voet 60 planeet 62 saai
- 64 uiterst 65 deel v.e. geweer.

Verticaal

- 1 alsmede 2 flets 3 griezelig 4 aardig
- 5 vanwege 6 vis 7 Zuid-Amerikaans lastdier
- 8 Europees Kampioenschap 9 restant 10 op de wijze van 11 ongekookt 12 soort hond
- 16 spits 18 viseter 20 regenachtig
- 23 genoeglijk 24 intercity 28 fijngebouwd
- 29 innig samen 30 verhaal 31 aan de zijkant
- 33 ouderwets speelgoed 34 pl. in Gelderland
- 36 grote beker 37 Engels bier 40 eierzucht
- 41 riv. in Frankrijk 43 strijkhoutje 46 afgelegen
- 47 barenspijn 49 deel v.e. bijenkorf
- 50 naarling 51 dito 52 pl. in Gelderland
- 53 telwoord 54 bedehuis 56 grappenmaker
- 59 korte snelle beweging 61 lidwoord 63 lage rivierstand.

Als u deze puzzel hebt opgelost, vormen de letters in een vakje met een getal samen een woord. Vul uw oplossing van de puzzel vóór 14 november 2023 in op zilverschild.nl/puzzel

53	13	28	39	7	65	1	31	20	48	24	41	64	44
----	----	----	----	---	----	---	----	----	----	----	----	----	----

Handig om te weten

Stichting ABN AMRO ZilverSchild
Postbus 176
3740 AD Baarn
E-mailadres: info@zilverschild.nl

Zilveren Kruis
Telefoon klantenservice: 071-367 09 29
Website: zk.nl/zilverschild

Redactie Rond uw Zorg en Welzijn
Postbus 176
3740 AD Baarn
E-mailadres: redactie@zilverschild.nl

Website ABN AMRO ZilverSchild
zilverschild.nl
abnamro-zilverschild.nl
abnamrozilverschild.nl

Belangenvereniging Postactieven ABN AMRO (BP AA)
Telefoonnummer: 020-628 36 10
E-mailadres: info@bpabnamro.nl
Postadres: Foppingadreef 22 (PAC AA8112)
1102 BS Amsterdam
Website: bpabnamro.nl

zilverschild.nl

Op onze eigen website houden wij u in de rubriek 'nieuws' op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen op het gebied van zorg, gezondheid en zelfredzaamheid.

Nieuwsbrief ABN AMRO ZilverSchild

Minstens zes keer per jaar verschijnt onze nieuwsbrief. Nog niet aangemeld? Dat kan via zilverschild.nl/nieuwsbrief Wijzigingen van uw e-mailadres dient u hier ook op te geven.

Tussen de cappuccino's en beschuitjes met de pure chocoladehagel door lees je de ochtendkrant waarin al het steeds weer zelfde andere nieuws staat. Je oog valt op een berichtje linksonder op de pagina. Hardloper dood in Alpen

INNSBRUCK – Een 47-jarige Nederlander is zaterdag omgekomen bij een hardloopevenement in de Oostenrijkse Alpen. Hij zakte in elkaar en viel daarna zo'n dertig meter naar beneden. Een andere hardloper zou hebben geprobeerd hem te reanimeren en schakelde de hulpdiensten in, die vijf minuten later arriveerden, maar dat mocht niet meer baten. De wedstrijd is na het drama afgelast.

Voor de ene lezer is de 47-jarige man een hardloper. Voor mij Pieter, onze geluidstechnicus. Een vriend met wie ik meer dan de helft van zijn leven onderweg ben. Hoor ik zijn stem die duizenden keren zei: 'Hallo die Herman. Alles goed?' Zie ik een opgestoken duim in ontelbare pauzes die door de deur piepte, boven zijn vrolijke gezicht. Denk ik aan aanwijzingen: 'Misschien ietsepietsie dichterbij de micro voor de verstaanbaarheid.' 'Ja, ik heb je viool!' Voel een tikje op mijn schouder ergens in de bush van Zuid-Afrika. 'Kijk daar, achter die zebra's en die neushoorn, een leeuw.' De koning van de dieren, die niemand eerder zag dan hij.

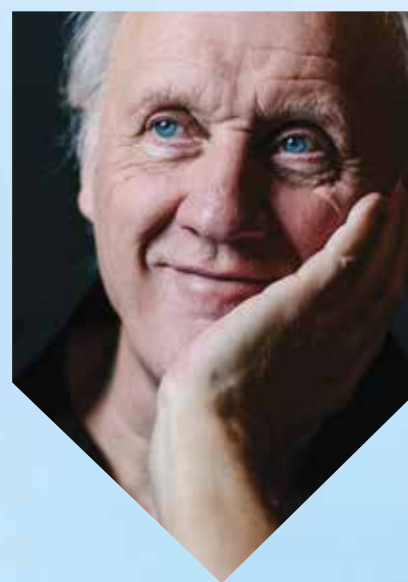
Hij wist of daar in die Caribische lucht een pali,- poli- of pelikaan vloog. Kon je uitleggen, zoals hij dat deed voor mijn vriendin en gitariste Edith Leerkes, dat als je de as van je moeder in de IJssel uitstrooit, waar en in welke oceaan, bij welke archipel die stof dan na twee jaar op de bodem ligt. 'Als je daar wilt gaan kijken, ga ik graag je mee.'

Weet nog dat ik ooit tegen één van mijn dochters zei: 'Ja, goeie gast', terwijl ik dacht: leuke vader voor onze kleinkinderen. Vroeg hem verleden week nog, nadat ik hem vertelde dat wij nog niet wisten wanneer we naar de zon zouden gaan: 'En wat ga jij doen in de vakantie?'

Die omhoog rennende Nederlander in de krant was hij: mijn Pieter.

Als iemand, ongeveer zo oud als ik, rondom ons, het leven laat, kun je op een begrafenis of crematie over 'het vieren van het leven' praten. Maar Pieter was pas zevenenveertig.

Wat zeg je in hemelsnaam sprakeloos?



Herman van Veen

Dat kon je niet zien dat was hij

10% korting en kans op Meet & Greet!

Wilt u Herman van Veen graag eens in het echt ontmoeten? Dat kan!

Bestel op zilver Schild.nl met 10% korting kaartjes voor *De Voorstelling* van Herman van Veen in Carré. Gebruik daarvoor de code **kansopMGHvV23**. Onder alle mensen die met deze code kaartjes bestellen voor de voorstelling op woensdag of donderdag verloten we 6x een Meet & Greet met Herman voor 2 personen*.

*Scan de QR-code voor de voorwaarden en uitleg, of kijk op zilver Schild.nl

