



Een zilveren samenleving en en passende zorg: inspiratie uit Japan

RP door Ruth Pel en Annemarie Koopman, Vilans

Ruth Pel

Bijzonder lector
Samen Beslissen met
ouderen

Vilans en HAN



Annemarie
Koopman

Adviseur en
Programmaleider
Samen Beslissen
met ouderen

Vilans

هشدار! داریم پیر می شویم

خطر سالموردگی در کمین کشور است! اگر به فکر فرزندآوری نباشیم

بنیاد خانواده



Vergrijzing neemt op veel plekken in de wereld toe



Steeds meer ouderen

Relatieve toename 60-plussers
in bevolking



Minder kinderen

Dalend geboortecijfer over
lange termijn



Langer leven

Stijgende levensverwachting
door betere zorg

In Nederland: Hoeveel 60-plussers in 2050?

33%

Antwoord A

Een derde van alle Nederlanders

42%

Antwoord B

Bijna de helft van de bevolking

25%

Antwoord C

Een kwart van alle Nederlanders



80-plussers nu

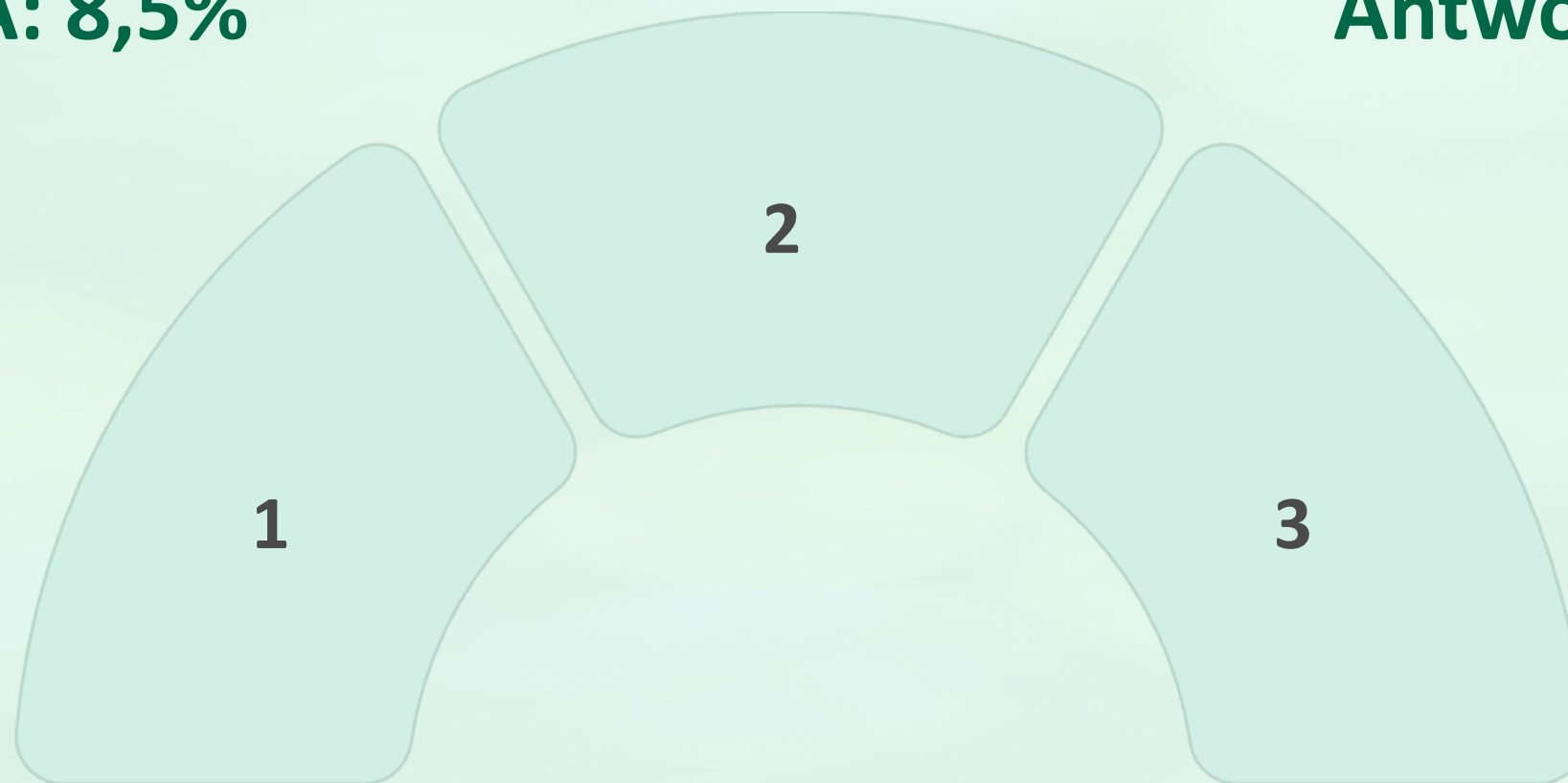


80-plussers in 2050

Antwoord B: 13,7%

Antwoord A: 8,5%

Antwoord C: 21,5%



Hou oud zijn we hier in de zaal?

20 – 50

50 – 65

65 – 75

75+



Impact van Vergrijzing?



OF:

www.menti.com

Code:

7408 1590



Positief en Belangrijk!



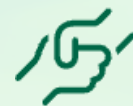
Kinderopvang

Opa's en oma's
ontlasten jonge
ouders



Mantelzorg

Zorgen voor
partner en
leeftijdsgenoten



Vrijwilligers swerk

Maatschappelijke
ke bijdrage na
pensionering



Cultuur- overdracht

Traditie en kennis
kennis doorgeven
doorgeven

Uitdagingen



Gezondheidsuitdagingen

Meer levensjaren met beperkingen op meerdere terreinen



Hoe gaan we hier mee om?

Wat kunnen we buiten de professionele zorg oplossen?
Wat niet?



Betaalbaarheid

Hoe houden we zorgkosten beheersbaar?



Toegankelijkheid

Hoe houden we zorg beschikbaar voor iedereen?





Passende Zorg

Effectief en Betaalbaar

Zorg die werkt tegen redelijke prijs

Samen Beslissen

Zorgvrager en -verlener bepalen samen

Dichtbij Georganiseerd

Rondom de zorgvrager, niet de instelling

Focus op Gezondheid

Versterken wat goed gaat, niet alleen ziekte

Onze Visie

Betekenisvol leven

Ook met beperkingen of ziektes

Wat is belangrijk voor u?

Wensen, behoeften en mogelijkheden verkennen

Buiten de zorg beginnen

Eerst niet-zorg oplossingen verkennen

Samen beslissen

Mensen, naasten en professionals als team



In Japan hebben ze er verstand van...

Nederland

In 2025: 950.000 80-plussers (5,3%, 1 op de 20 Nederlanders)

In 2050: 1,5 miljoen 80-plussers (8,5%, 1 op de 12 Nederlanders)

Dat is een stijging van 60%!

Japan

In 2025: 12,5 miljoen 80-plussers (10,2%, 1 op de 10 Japanners)

In 2050: 18,5 miljoen 80-plussers (17,6%, 1 op de 5 Japanners)

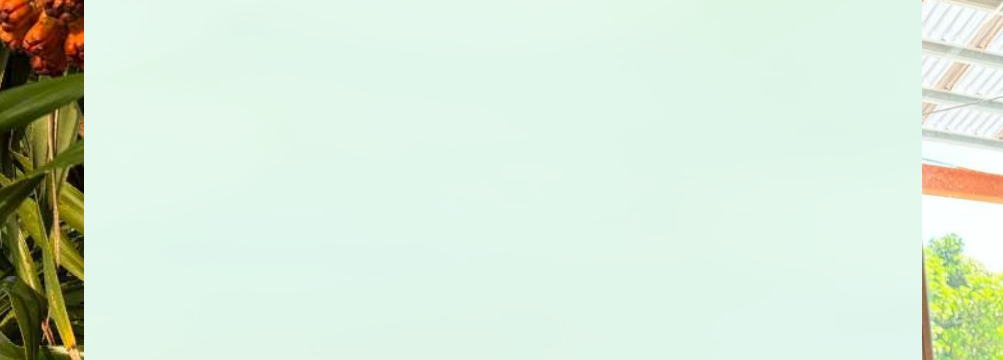
Studiereis

1. Ziekenhuis
2. Dagopvang voor mensen met dementie
3. Wijkcentrum
4. Gezondheidscentrum
5. Basisschool
6. Verpleeghuis
7. Blue Zone ouderen : gesprekken & overnachting



Deelnemers aan de reis waren 20 Nederlanders met een passie voor ouderenzorg (oudere, huisartsen, huisartsen, beleidsmedewerkers, onderzoekers, specialist ouderengeneeskunde)

Korte Impressie van ons bezoek aan een
ziekenhuis in Tokio.



Okinawa Blue Zone

Geleerde lessen over hoe Japanners positief gezond gezond oud worden

1. Gezonde voeding
2. Reactiveren/bewegen
3. Gemeenschap
 - Ikigai/zingeving
 - Omzien naar elkaar, lokale gemeenschap

Use it or loose it...

Op bezoek in het Lake of Dreams, Tokio

Drie kansen voor Nederland?

1. Een bredere kijk op gezondheid en gezondheidsoplossingen,
2. Als het niet meer kan, kan het dan wel anders?
3. Van vergrijzing naar verzilvering

1. Een bredere kijk op Gezondheid en gezondheidsoplossingen

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen

DAGELIJKS FUNCTIONEREN

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen

MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij

MENTAAL WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle

ZINGEVING


- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____

© Institute for Positive Health (IPH) | iph.nl | Gespreksinstrument 2.0 Aan de slag met je Positieve Gezondheid? Vul de vragenlijst in op mijnpositievegezondheid.nl



2. Als het niet meer kan, kan het dan anders?



3. Van verGrijzing naar verZilvering; Het zilver poetsen!

Afzwaaien,
Een documentaire van
Elias Ludikhuijze



1

Een bredere kijk op
gezondheid en
gezondheidsoplossingen



2

Als het niet meer kan, kan
het dan anders?



3

Van vergrijzing naar
verzilvering: herwaardering
van senioren!



- Welke heeft de meeste impact?
- Welke van de drie kunt u zelf al iets mee?
- Welke van deze drie heeft de hardste duw nodig?



OF:

www.menti.com

Code:

7408 1590

Wat vertel je thuis over deze sessie vanavond:

1. Niks nieuws gehoord
2. Geïnspireerd over positief ouder worden
3. We gaan naar Japan!
4. We doen het in Nederland nog niet zo slecht!
5. Leuke filmpjes
6. Ik kan er meteen mee aan de slag!



Bedankt voor uw aandacht en veel succes!!



r.pel@vilans.nl

a.koopman@vilans.nl

Meer lezen?

<https://www.vilans.nl/thema-s/persoonsgerichte-zorg>