

Vroeg opsporing kwetsbare ouderen

22 januari 2019

Brenda Ott, huisarts en kaderarts
ouderengeneeskunde

Zonder gezelschap is geluk onmogelijk

(Seneca, 4 v Chr.-65 n. Chr.)



Eenzaamheid: meer een symptoom dan een fenomeen?

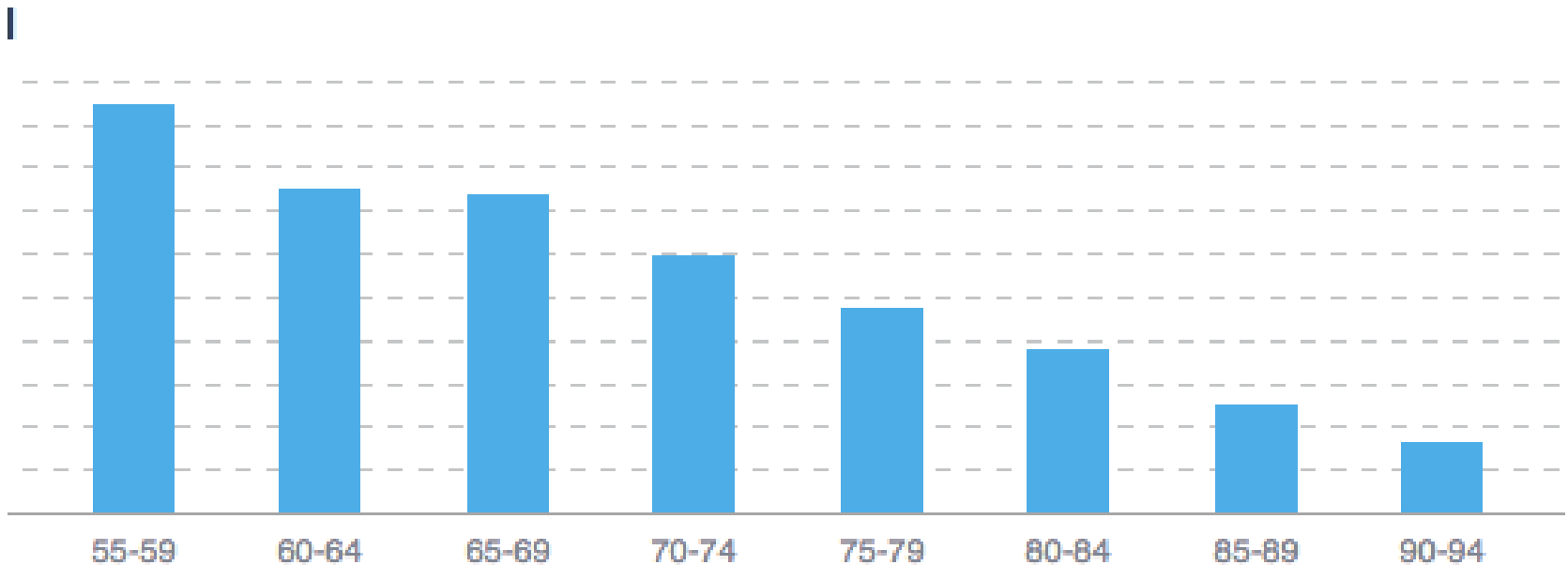


Stelling

- * De toenemende vergrijzing kunnen we in de toekomst alleen beteugelen, als ouderen meer voor elkaar gaan zorgen

Het aantal ouderen stijgt de komende jaren explosief

(statistiek Huisartsenpraktijk Ott en Bedaux te Zeist)



Austerlitz zorgt



Stelling

* Aandacht voor zingeving bij kwetsbare ouderen, behoort niet tot het takenpakket van een arts

BLUE ZONES

LONGEVITY HOTSPOTS

LOMA LINDA
CALIFORNIA

NICOYA
COSTA RICA

SARDINIA
ITALY

ICARIA
GREECE

OKINAWA
JAPAN

BLUE ZONE LIFE LESSONS



MOVE NATURALLY



RIGHT TRIBE



RIGHT OUTLOOK



EAT WISELY

Blauwe zones

- * Geen eenzaamheid, roken en overgewicht
- * Natuurlijk bewegen (tuinieren, wandelen)
- * Zingeving
- * Rust en ontspanning
- * 80% regel m.b.t. eten, veel groente en fruit
- * Buren en omgeving goed kennen
- * Geliefden op de eerste plaats

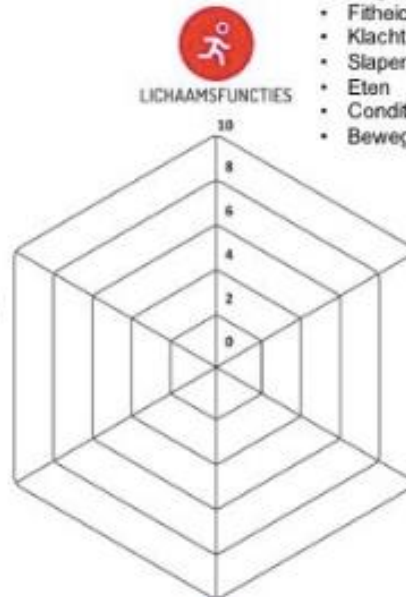
Positieve gezondheid

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

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



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



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



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



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



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

Kwaliteit van leven is een dynamische toestand



Fennameen



Vragen?

