

Nieuwe website www.osif.frl

De website van de Onafhankelijke Seniorenverenigingen in Friesland (OSiF) is vernieuwd. In een nieuwe opzet is gekozen voor een breder aanbod van nieuwsberichten waarbij niet alleen het nieuws over zorg en vertegenwoordiging van de OSiF worden vermeld maar ook ontspanning en beleven kunnen een plaats krijgen nieuwsitems. Zo kunnen bv nu ook wandeltochten en andere sportieve evenementen die geschikt zijn voor deelname van senioren in het nieuws worden opgenomen.

Bestuursleden en de deeltaken die zij als bestuurders van de OSiF beheren zijn op de website vermeld. Ook is er een verenigingspagina waarop de besturen en gegevens worden vermeld. Er wordt nog gewerkt aan een verenigingspagina waarop de deelnemende verenigingen belangrijke activiteiten uit de eigen vereniging kwijt kunnen.

In de rubriek "ledenservice" worden in de rubrieken Beweging, Zorg en Veiligheid de organisaties genoemd waarmee vanuit de OSiF vaste contacten worden onderhouden en voor de leden informatieve gegevens aanbieden en geraadpleegd kunnen worden bij de organisatie in de verenigingen.

Tot slot bied een informatieve pagina gegevens over het beleidsterrein waarop de OSiF samenwerkt met andere organisaties en instellingen. Met de nieuwe website verwacht de OSiF in de komende jaren beter te kunnen inspelen op de wensen van verenigingen en individuele leden.



De Friesland



De Tweede Kamer heeft op 12 april ingestemd met het wetsvoorstel over de afschaffing van de collectiviteitskorting op de basisverzekering. Na instemming door de Eerste Kamer, is de afschaffing van de korting op de basisverzekering per 1 januari 2023 een feit.

Wat betekent de afschaffing voor u en uw leden?

Door de wetswijziging mogen wij uw leden geen korting meer geven op de basisverzekering. De korting op de aanvullende verzekeringen blijft wel bestaan. De collectieve zorgverzekering van De Friesland biedt natuurlijk nog veel meer. U en uw leden blijven profiteren van onze (gezondheids)diensten, services en voordelen, waaronder:

- ✓ Korting op de aanvullende zorg- en tandverzekeringen

- ✓ 10% korting op reisverzekeringen van De Friesland
- ✓ Gratis advies van een welzijnscoach over langer zelfstandig thuis wonen
- ✓ Gratis online workshop 'gezondzorgen' voor mantelzorgers
- ✓ Hulp bij vragen over mantelzorg met de mantelzorglijn

De Friesland gelooft in de kracht van het collectief.

Wij zetten ons al jaren in voor het versterken van vitaliteit. Dit doen we samen met u vanuit het geloof dat we hier gezamenlijk een belangrijke bijdrage aan kunnen leveren. Ook de komende tijd blijven wij, graag samen met u, investeren in de gezondheid en vitaliteit van de deelnemers in het Vitaal Collectief.

Heeft u vragen?

Wij komen in de loop van het jaar met aanvullende informatie over wat de afschaffing van de collectiviteitskorting betekent voor het collectieve contract en voor uw leden. Wij blijven graag met u in gesprek. U kunt altijd contact opnemen met uw Accountmanager Jarno Sikken of met onze Ondernemersdesk via (058) 291 33 88.

Preventie aanpak GGD

Door Jan Walrecht.

Op 10 mei jl heb ik een webinar (digitale bijeenkomst) bijgewoond van de GGD in verband met de preventieve aanpak van de seniorengezondheid. Ook eerder had ik al een aantal bijeenkomsten bijgewoond en suggesties gedaan voor de aanpak. In eerdere nieuwsbrieven deed ik daar verslag over. De manier waarop de GGD deze preventie wil gaan doen is nu in een eindrapport verwoord.

In de inleiding van het Webinar werd gesteld dat wordt ingestoken op het "zo lang mogelijk maken van de derde levensfase", door vitaliteit in deze derde levensfase.

Die derde levensfase begint bij de pensionering en eindigt op het moment dat de kwetsbaarheid bij senioren de overhand gaat krijgen en gaat dan over in de vierde levensfase.

In de preventieaanpak staan beweging, voeding en sociaal actief zijn/blijven centraal. Vooral bij dit laatste aspect moet er nog veel uitgewerkt worden. Dat gaat samen met senioren, waarbij vanuit de “professionals” niet betutteld moet worden, en waar “waardering” een sleutelwoord is. Positieve gezondheid was een veel gehoorde kreet tijdens het Webinar.

Tot nu toe heb ik een positieve indruk bij de weg waarop de GGD wil voortgaan. Voor zover ik kon overzien werd dat tijdens het Webinar ook door de andere deelnemers gedeeld.



Conferentie Seker en Sûn.

Door Jan Walrecht.

Op 11 mei hield de provincie Fryslân een grote fysieke bijeenkomst, die door de organisatie rondom Seker en Sûn werd georganiseerd. Zo'n 100 tot 150 mensen waren aanwezig in het voormalig postsorteercentrum aan de Snekertrekweg in Leeuwarden. Deze locatie is geschikt voor dit type bijeenkomsten.

Seker en Sûn organiseert met enige regelmaat bijeenkomsten waarin wordt gediscussieerd over de sterk stijgende en veranderende zorgvraag. Wat zijn de bereikte resultaten met betrekking tot gezondheid van senioren in de afgelopen jaren en wat wordt vervolgens de actie richting de toekomst.

(<https://www.sekersun.frl>)

Op 11 mei stond de toekomst van de gezondheidszorg centraal. "Anders omgaan met gezondheid" was het thema. Er is op het moment al een tekort aan zorgverleners. Daarbij staat ook de inzet van mantelzorgers en vrijwilligers in de zorg onder druk. Dat tekort, met name van de professionele hulpverleners, zal door de vergrijzing in relatie tot de ontgroening, in de toekomst alleen maar toenemen. Door ontwikkelingen zoals de oorlog in Oekraïne, de vele steunpakketten tijdens Corona en andere investeringen in onze samenleving, zullen ook financiële middelen in de toekomst minder voorhanden zijn.

Er wordt veel verwacht van de inzet van technologie. Dat lijkt wel goed, maar ik wil er wel een kanttekening bij plaatsen; deze technologie nu is nog lang niet storingsvrij en de service om die snel te verbeteren is nog lang niet toereikend. Voor senioren is deze ontwikkeling nog lang niet "stevig" genoeg maar ook zijn alle senioren wel klaar voor nieuwe technologische en digitale ontwikkelingen. Er valt hier nog best een wereld te winnen.

De verschuiving naar preventie is een tweede oplossing richting naar de toekomst. Heel terecht. Zie ook het stukje over de initiatieven van de GGD. Gelukkig worden hier al de nodige resultaten geboekt. Te denken valt aan de positieve gezondheid van onder andere het Healthy Aging Network Noord Nederland (HANNN), waarin een vijftien tal gebieden in Fryslân al ervaring mee wordt opgedaan.

Toch is het financieringsstelsel in de medische hoek nog teveel gebaseerd op de “handelingen, verrichtingen” die worden gedaan om iemand weer te genezen. De verandering gaat langzaam, vooral als je bedenkt dat ook ik al vanaf mijn jeugd hoor “voorkomen is beter dan genezen “.



Een derde oplossing bij dreigende tekorten in de zorg kan zijn om met elkaar te kijken wat we in de samenleving voor elkaar kunnen betekenen. Niet ieder voor zich, maar samen en collectief. Voor senioren sluit dat aan bij trajecten als “senioren voor senioren”, waar ik in een eerdere nieuwsbrief over heb geschreven. Ook het in de eigen omgeving praktischer maken voor iedereen is een algemeen verwachte richting voor oplossingen.

Het tweede deel van de conferentie bestond uit een aantal deelsessies. Er werd onder anderen dieper ingegaan op de positieve gezondheid. De tweede oplossing waar ik hierboven over schreef. De vijftien gebieden waar in Fryslân ervaring mee wordt opgedaan en die bloeizones worden genoemd. We werden weer wijzer van deze interessante ontwikkelingen in onze provincie waarover we ook al eerder in de nieuwsbrief schreven. Het is erg interessant.

Een andere deelsessie ging over het vervoer, waarin de elektrische fiets centraal kwam te staan. Het wordt aangeduid als een zeer interessant en bruikbaar alternatief voor het openbaar vervoer. Dit bijvoorbeeld voor senioren die niet dicht bij een bushalte of een station wonen.

Van Groenboeken naar een Witboek.

Door Jan Walrecht.

Zorgbelang Friesland heeft tijdens de Coronaperiode van ongeveer 250 mensen de ervaringen gekregen die zij tijdens deze periode hebben opgetekend. Zowel positieve als negatieve. Wat hebben zij persoonlijk ervaren, zoals missen van contacten, eenzaamheid, maar ook genieten van stilte en natuur. Hoe hebben zij hun omgeving ervaren, de hulpverlening van huisartsen, wijkverpleging, mantelzorg. In welke mate schoten burens te hulp. Hoe is de communicatie met de overheid geweest. En ga zo maar door.

Al deze ervaringen van die 250 mensen zijn bijeengebracht in een viertal boekwerkjes, groenboeken genoemd. Naar aanleiding hiervan zijn een viertal bijeenkomsten georganiseerd met belanghebbenden en deskundigen. Dat gebeurde aan de hand van een aantal eerste conclusies en aanbevelingen die door de betrokkenen van Zorgbelang uit de aantekeningen waren geformuleerd. Die zijn tijdens de bijeenkomsten aangescherpt.

Van die bijeenkomsten worden de definitief gemaakte conclusies en aanbevelingen in een witboek bijeengebracht. Hierna worden de conclusies en bevindingen ter kennis gebracht van organisaties die er beleid op kunnen baseren dan wel de uitvoering van hun werk erop aan kunnen passen.

Zie voor meer informatie <https://www.zorgbelang-fryslan.nl/patienten-spreken-zich-uit/>

Wandelen in de natuur van de Friese Wouden.

Corona belette twee jaar lang de natuurwandelingen door het Nationaal Landschap de Noordelijke Friese Wouden. Nu staan er op zaterdag 9 juli met een nieuwe Swaddekuier weer een aantal prachtige routes gepland door het gebied. In samenwerking met de boerennatuur organisatie De Noardlike Fryske Wâlden, Staatsbosbeheer en de gemeente Achtkarspelen, heeft de organisatie de routes voor de Swaddekuier 2022 gepland. De samenwerking met veehouders, die hun landerijen openstellen, biedt aan de wandelaars de mogelijkheid om het landschap ook eens op een andere wijze te ervaren. Het

thema van de Swaddekuier zal in 2022 bij de routes liggen op de diversiteit van het landschap. Aan de ene kant de natte mieden met een rijke vegetatie van planten en aan de andere kant de hogere zandgronden met de typische houtwallen en elzensingels.



Door financiële bijdragen van sponsoren is het gelukt om op de routes van 10, 20 en 40 km en op de controleposten overall entertainment aan te bieden in de vorm van muziek, zang en toneel. Daarnaast worden alle wandelaars op de routes getraceerd op hapjes en drankjes. Start en finish van de Swaddekuier zijn zoals in eerdere jaren bij het sportgebouw aan de Eringalaan te Buitenpost. De organisatie van de Swaddekuier die op zaterdag 9 juli wordt bijgestaan door tientallen vrijwilligers, EHBOers en verkeersbeveiligers, verwacht hiermee op zaterdag 9 juli voor alle deelnemers een sportief en goed verzorgd wandelevenement aan te kunnen bieden. Aanmelden en inschrijven voor de Swaddekuier kan op www.swaddekuier.nl

Is de fietshelm verplicht bij elektrische fiets?

In Nederland is er discussie over het dragen van een helm op een elektrische fiets. Het aantal ongevallen met een elektrische fiets is in de laatste jaren sterk toegenomen. Met name bij de senioren in Nederland is er meer hoofdletsel en zijn er meer gebroken heupen en benen door ongevallen met een elektrische fiets. Vaak wordt de snelheid waarmee op een elektrische fiets kan worden gereden onderschat. Het ziet er naar uit dat er binnenkort een verplichting tot het dragen van een helm op een elektrische fiets zal worden aangenomen door de kamer.



In 2022 is alleen nog een fietshelm verplicht bij elektrische fietsen die harder gaan dan 25 km /uur, de snelle elektrische fietsen (speed pedelec.) Voor deze snelle elektrische fietsen is de fietshelm verplicht gesteld vanaf 2017. Simpelweg omdat deze fietsen een hoge snelheid kunnen halen tot wel 45 km / uur en de gevolgen niet te overzien zijn als je een smak maakt op het asfalt. Er is zelfs een speciaal type fietshelm verplicht voor de snelle elektrische fiets, de speed pedelec helm. De speed pedelec helmplicht zorgt ervoor dat snelle e bikers een nog betere

bescherming hebben bij de slaap en de nek. De speed pedelec helm wordt ook anders getest en heeft dan ook een ander keurmerk (NTA 8776) dan de normale fietshelmen!

Wat is de maximale snelheid e bike zonder helm?

De maximale snelheid voor e bikes zonder helm is op dit moment dus 25 km / uur. Maar ook met deze snelheid kun je een harde smakker maken, wat kan zorgen voor grote gevolgen die blijvend zijn. Veel senioren gebruiken de e-bike, maar deze groep is ook kwetsbaarder en reageert soms wat langzamer. Ook bij deze snelheid kan een e bike zonder helm dus gevaarlijk zijn.

Wordt de fietshelm verplicht voor elektrische fietsen?

Of de fietshelm verplicht wordt voor elektrische fietsen zal waarschijnlijk nog dit jaar nog duidelijk worden. Want in juli 2020 hebben het Centraal Planbureau (CPB) en het Planbureau voor de Leefomgeving (PBL) een rapport overhandigd aan de regering, 2de kamer en de politieke partijen. In dit rapport staat een aanbeveling om de fietshelm verplicht te maken voor elektrische fietsen en voor kinderen onder 12 jaar.

Deze Nieuwsbrief is een uitgave van de Onafhankelijke
Seniorenverenigingen in Fryslân.

Secretariaat: Ceresstraat 7, 8423SC Makkinga.

info@osif.frl.

J. Kloosterman, voorzitter

C. van Zoelen, secretaris.