

You are as old
as you act



Een jonge meid is.....

De ouder wordende mens is

Op de toekomst voorbereid

Ouderenzorg zucht onder nijpend personeelstekort

Werkdruk in de ouderenzorg

Er is al een personeelstekort in de ouderenzorg, terwijl het aantal ouderen rap stijgt. Zorgverleners kunnen het werk amper aan, toont een enquête.

Personeelstekort in de zorg is in een jaar tijd bijna verdubbeld

Ouderen liggen onnodig lang in het ziekenhuis

Recht op bed in verpleeghuis, maar steeds vaker geen plek

Oudere wil kind niet belasten met zorg

• Te weinig plekken in verpleeghuizen en revalidatiecentra
Opstopping in ziekenhuizen door gebrek aan vervolgzorg

Vooral kwetsbare is de dupe van de crisis in de ouderenzorg

Wat is zorg?

- Zorgen voor elkaar
- Zorgen dat we zo gezond mogelijk oud worden
- Zorgen dat er niemand eenzaam hoeft te zijn
- Zorgen maken om

Wie is er verantwoordelijk voor zorg?

- ▶ Thuiszorg, ziekenhuis, huisarts, verpleeghuis enz.
- ▶ Maar..... ook wij allemaal

Mee doen:

Van oud zijn naar goed ouder worden.

Ertoe doen:

Van betrokken werk naar waardevolle bijdrage.

Samen doen:

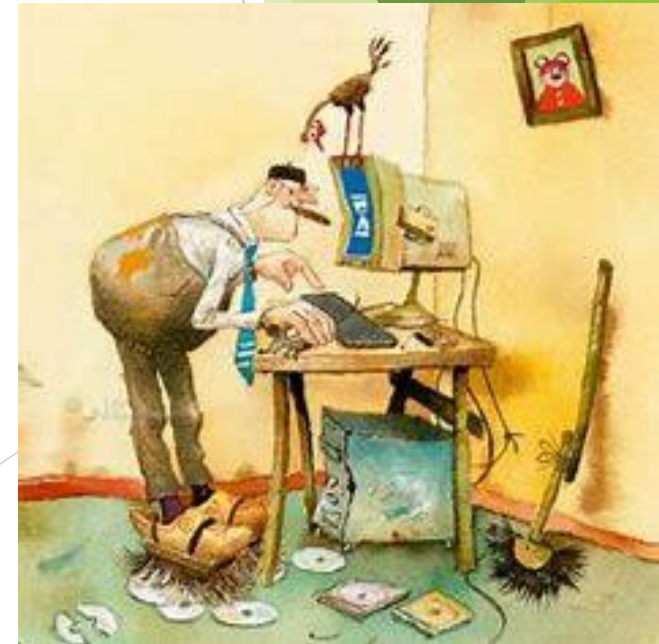
Van eigen huis naar samen in de buurt.

Vitaal doen:

Van liever niet ziek naar meer vitale jaren.

Digitaal doen:

Digitalisering als aanvulling op menselijk contact.



Nu nog achterover leunen



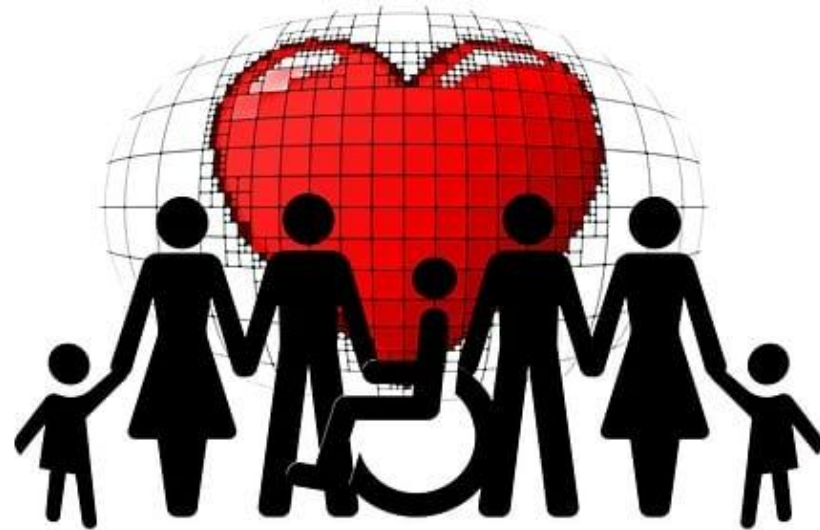
Tijd om rechtop te gaan zitten



**Heft van gezondheid en welzijn
in onze eigen hand pakken**



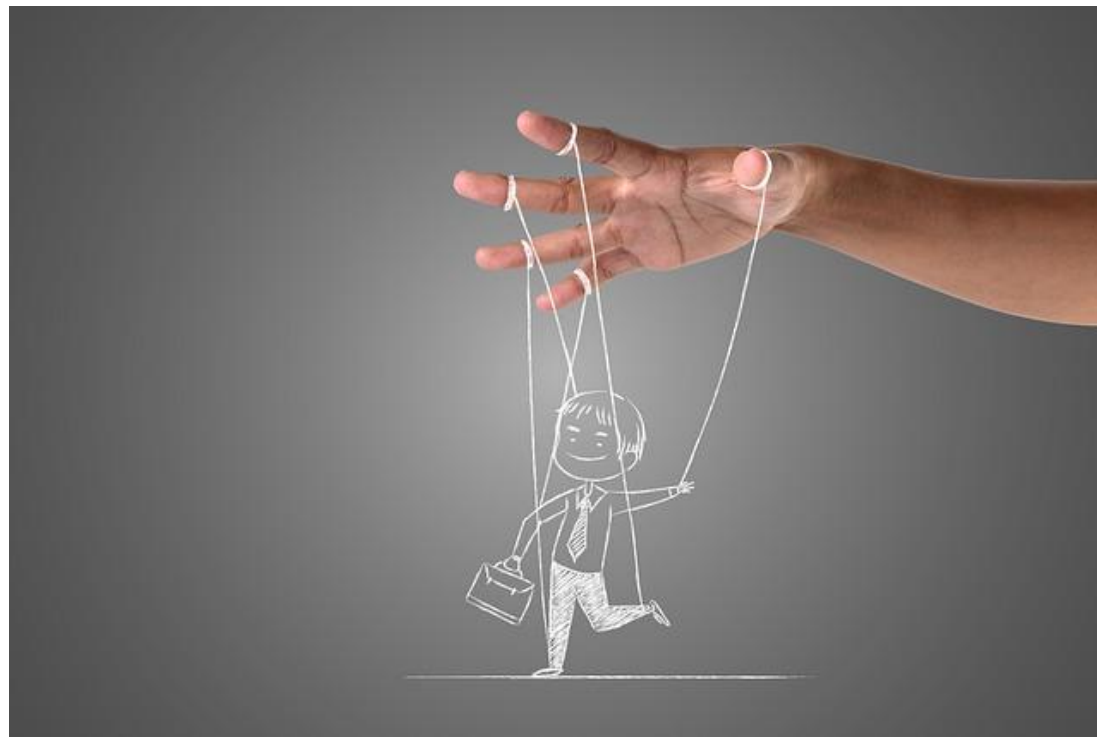
We zijn allemaal het kloppend
hart van het dorp



We moeten weer kleinschalig
en vanuit de buurt (Bladel) denken

De omslag van
“gezond worden”
naar
“gezond blijven”

**Laten we ons bespelen of
ondernemen we zelf actie**



Samenwerken kost altijd iets van jezelf

Een sterk sociaal netwerk

- ▶ Geeft veiligheid en geborgenheid
- ▶ Bied praktische hulp waar nodig
- ▶ Bied emotionele steun

- ▶ Er zijn minder mantelzorgers
- ▶ Kinderen wonen soms ver weg
- ▶ Minder professionele zorg beschikbaar
- ▶ Sociale kring van leeftijdsgenoten wordt vaak ook kleiner

1. Wat kun je zelf met of zonder hulpmiddel?
2. Wat kan familie?
3. Wat kan welzijn?
4. Wat kan je sociale netwerk?
5. Wat kan WMO loket/ouderencoöndulent bij vragen?
6. Wat kan een zorgprofessional bij vragen of advisereren?
7. Waarvoor is de inzet van een zorgprofessional nodig?



Gezond en fit →

[Gezond eten →](#)

[Goed slapen →](#)

[Lekker bewegen →](#)

[Omgaan met ziekte →](#)

[Roken – alcohol – drugs – gokken →](#)

[Seks en intimiteit →](#)



Mentaal sterk →

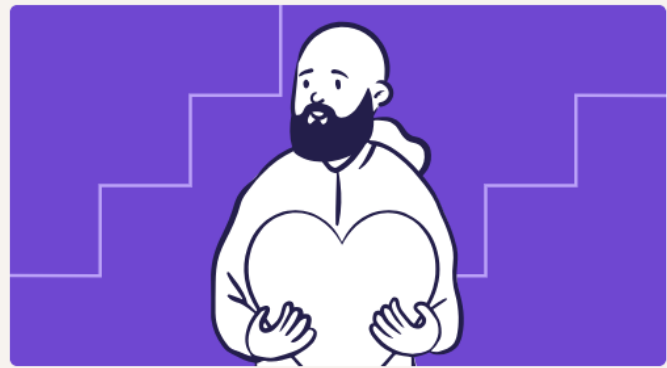
[Minder stress →](#)

[Opkomen voor jezelf →](#)

[Omgaan met tegenslagen →](#)

[Fit brein →](#)

[Blij zijn met jezelf →](#)



Zinvol leven →

[Nadenken over je leven →](#)

[Werken →](#)

[Leren →](#)

[Op eigen benen →](#)

[Na je pensioen →](#)



Kwaliteit van leven →

In balans blijven →

Genieten →

Je veilig voelen →



Contact met anderen →

Contact maken →

Mantelzorg →

Verschillen tussen mensen →

Meedoen in de buurt →

Vrijwilligerswerk →



Voor jezelf zorgen →

Omgaan met geld →

Je tijd indelen →

Kinderen opvoeden →

Zelfstandig blijven wonen →

Computers gebruiken →

Klaar met overleggen en afwachten,
het is tijd voor actie

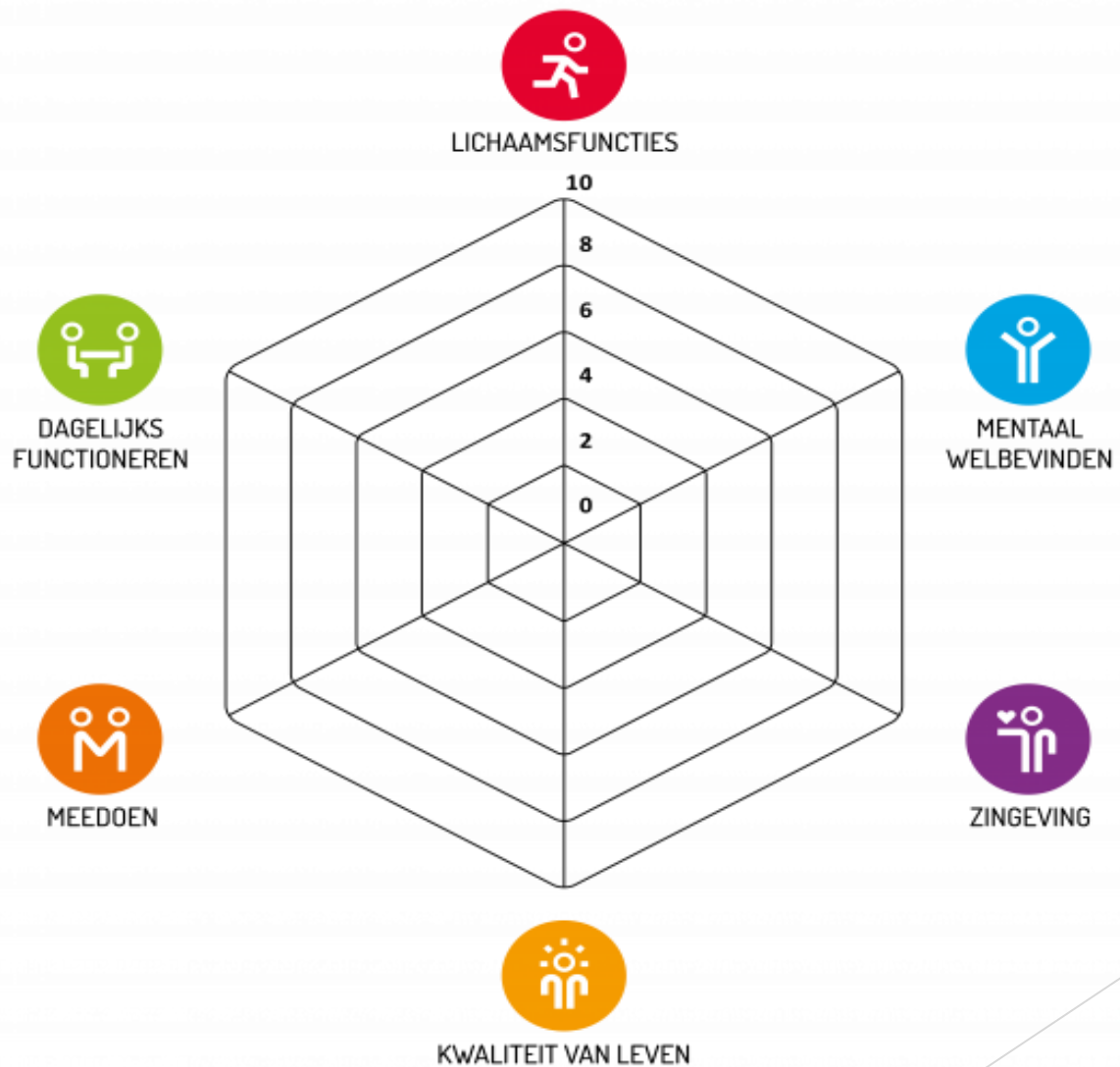


TOEKOMST

- ▶ Wat weten we nu??
- ▶ Wat kunnen we zelf ??
- ▶ Wat willen we zelf ??



Een ons welzijn, scheelt een kilo zorg



Welzijn

Wat is welzijn?

Jezelf goed voelen, samen zijn,
activiteiten van de seniorenvereniging doen,
gezellig onder de mensen in het nieuwe Bruis

Zorg kan niet zonder.....

- ▶ Welzijn, daarom de seniorenvereniging met haar activiteiten
- ▶ Welzijn, daarom is Cordaad er vandaag
- ▶ Hulpmiddelen daarom Zuidzorg