

Leyden Academy

ON VITALITY AND AGEING



JAARBERICHT

2019

INHOUDSOPGAVE



VOORWOORD

4

VITAAL

6

- Boek Het geheim van de schildpad 8
- Vitality Club 10
- Bewegen in het verpleeghuis 12
- Boek 10 jaar cadeau 14
- In de media: Feiten en fabels over cholesterol 15
- Jong geleerd 16
- GONoord! 18
- Een bredere blik op de pensionering 20
- In de media: Waarom krimp je als je ouder wordt? 21

BETEKENISVOL

22

- Leefplezierplan voor de zorg 24
- In de media: Tips voor een fijne oude dag 27
- Videoreeks over liefdevolle zorg 28
- Woonplezier 30
- Kunst in de langdurige zorg 32
- Dansen en aanraken als medicijn 34
- Levensinzorg in medische opleidingen 36
- In de media: Vertrouwen in de zorg 37



VERBONDEN

38

- Beeldvorming 40
- In de media: Door een Amerikaanse bril 41
- Welbevinden oudere migranten 42
- Connect@Health 44
- Zomervisite 46
- Slowdates 48
- Intergenerationeel wonen 49
- Samen Ouder 50
- In de media: Oudere ondernemers bij Pauw 51

ONDERWIJS

52

- Executive leergang Veroudering en Gezondheidszorg 54
- Start-up Plus 56
- Collegereeks en minicursus Vitaal verouderen 58
- Cursus voor fysio-, oefen- en ergotherapeuten 60
- Minicursus Ontpillen 61
- EIT Health Summer School 62
- Conferentie Een nieuwe generatie ouderen(zorg) 64

ORGANISATIE

66

- Onze partners 68
- Onze portretten 72

NAWOORD

74

COLOFON

76



VOORWOORD

“Er is een grote diversiteit onder ouderen in hun ambities, verlangens, gezondheid, inkomen en sociaal netwerk.”

“Als je met pensioen gaat, dan moet je jezelf afvragen: wat zal ik worden?” Deze uitspraak van een 82-jarige deelnemer aan ons onderwijsprogramma Start-up Plus, illustreert treffend welke mogelijkheden we in Nederland hebben om vitaal en betekenisvol invulling te geven aan ons leven. Met de nodige kanttekeningen natuurlijk. Want niet iedereen krijgt dezelfde kansen: er is een grote diversiteit onder ouderen in hun ambities, verlangens, gezondheid, inkomen en sociaal netwerk. Ook zorgen negatieve stereotypen nog steeds voor barrières voor ouderen om te doen wat zij graag willen doen en te zijn wie zij willen zijn.

Onze missie om de kwaliteit van leven van oudere mensen te verbeteren, is dus onverminderd actueel en relevant. In dit jaarbericht leest u wat wij in dit kader in 2019 hebben ondernomen en bereikt in onze onderzoeken, projecten en in ons onderwijs, aan de hand van de drie speerpunten Vitaal, Betekenisvol en Verbonden.

We hebben in het afgelopen jaar ook onze strategie tegen het licht gehouden: wat willen we de komende vijf jaar bereiken? Interviews met belangrijke relaties gaven ons hierbij richting. Leyden Academy wordt ervaren als deskundig, onafhankelijk, gedreven en vernieuwend – kwalificaties die we willen blijven waarmaken.

Er zijn ook verbeterpunten: zo kunnen we nadrukkelijker de verbinding zoeken met collega-wetenschappers en instituten in binnen- en buitenland. Een mooie opdracht voor het team en voor de nieuwe directeur Tineke Abma, om deuren te openen naar nieuwe academische netwerken en kansrijke coalities te smeden.

We zijn de Vereniging Aegon, het Jo Visser fonds en onze andere partners bijzonder dankbaar voor hun steun en vertrouwen. Ziet u in dit jaarbericht aanknopingspunten voor samenwerking, laat het ons vooral weten. •

Prof. dr. Joris P.J. Slaets (tot 1 december 2019)
Ir. Marieke A.E. van der Waal (tot 1 januari 2020)
Prof. dr. Tineke Abma (per 1 december 2019)
Directeuren Leyden Academy on Vitality and Ageing





VITAAL

VITAAL

*Onze missie is het verbeteren van de kwaliteit van leven van oudere mensen door kansen te scheppen voor een **vitaal** en betekenisvol leven, hecht verbonden binnen de gemeenschap.*

Wat is het geheim van een lang vitaal leven? Dat is al lang geleden ontrafeld. Het zijn de bekende gedragsregels: een mens moet voldoende bewegen, gezond eten, stress vermijden, goed slapen, met mate drinken en niet roken. Het echte mysterie vinden we bij Leyden Academy niet *wat* je moet doen, maar *hoe* je zo'n gezonde leefstijl een leven lang kunt volhouden. 'Peer coaching' blijkt een krachtig mechanisme waarbij mensen elkaar motiveren, zoals buurtbewoners die in onze Vitality Clubs samen komen om te bewegen. Of door slimme aanpassingen in je dagelijkse omgeving te maken, zodat de gezonde gewoonte vanzelfsprekend wordt: of het nu gaat om de keuken, het klaslokaal of het verpleeghuis. Ten slotte kunnen we veel inspiratie halen uit het dierenrijk, waar exotische schepsels soms indrukwekkende leeftijden bereiken. Wat leren zij ons over het verouderingsproces? •

Boek Het geheim van de schildpad

*"We moeten meer 'scharrelen' en niet als plofkoppen opgehokt op kantoor zitten!"
auteur David van Bodegom*

Hoe kan het dat een muis in twee jaar verouderd, een mens in tachtig jaar en een schildpad wel tweehonderdvijftig jaar oud kan worden? Waarom leven sommige diersoorten veel langer dan andere, en wat kunnen wij mensen hiervan leren? Geïnspireerd op de dierenwereld schreef David van Bodegom 'Het geheim van de schildpad', met nieuwe inzichten over eten, werken, sporten en slapen.

Het boek helpt lezers om aan de hand van fascinerende voorbeelden uit het dierenrijk, gecombineerd met wetenschappelijk onderzoek, onze eigen veroudering beter te begrijpen. Wist u dat vleermuizen tien keer zo oud kunnen worden als gewone muizen, en dat kreeften juist jonger lijken te worden naarmate ze verjaren? Wat leren we van hongerige apen, nijvere honingbijen en uitgeslapen hazelmuizen?

Het geheim van de schildpad verscheen in september bij uitgeverij Atlas Contact en stond meteen volop in de belangstelling. Zo schoof David aan bij talkshow Pauw, samen met Miep (84 jaar, ster op Instagram), Piet (90 jaar, fanatieke wielrenner) en Susan (100 jaar, golft nog graag), en in jeugdprogramma De Buitendienst. Het boek werd besproken in De Wereld Draait Door en David is geïnterviewd op de Nederlandse en Vlaamse radio en in talloze dag- en publicatiebladen. Ook sprak hij tijdens de UIT Markt, op de 50Plus Beurs, in het Teylers Museum en op vele andere podia in het land. •



Vitality Club

“Het is heerlijk om buiten te sporten, en al je spiergroepen te gebruiken.”

deelneemster Corrie (59 jaar)

Miljoenen Nederlanders lijden aan kwalen als hoge bloeddruk, hoog cholesterol en botontkalking. Aandoeningen die goed te voorkomen of te vertragen zijn met een actieve leefstijl. Toch lukt het maar één op de drie 65-plussers om een half uur per dag matig intensief te bewegen. In 2017 ontdekten we dat senioren in Ulft het initiatief hadden genomen om samen buiten te bewegen en elkaar te coachen. We hebben dit succesvolle concept onderzocht en een vervolg gegeven in de Vitality Club, een laagdrempelige beweegclub in de wijk.

Inmiddels zijn er dertien Vitality Clubs actief, van Leiden tot Oegstgeest en van Lelystad tot Denekamp, en komen er steeds meer bij. Mede dankzij de samenwerking met ouderenbond KBO-PCOB die de clubs actief onder hun leden promoot. Momenteel ontwikkelen we materialen waarmee enthousiaste ouderen zelf een beweegclub kunnen opzetten in hun wijk. Zij worden hiervoor door ons in een korte training ondersteund en daarna op afstand begeleid.

In de Leidse Stevenshof zijn we een onderzoek gestart om te zien of deze vorm van ‘peer coaching’ niet alleen geschikt is voor vitale ouderen, maar ook voor ouderen met een chronische ziekte. Hiervoor verwijzen in Leiden momenteel tien huisartspraktijken patiënten door naar de Vitality Club. Stagiair Shasvin Bhoelai heeft daarnaast onderzocht wat de succesfactoren zijn van een Vitality Club voor mensen met een lage sociaal-economische status. We zetten ons in om zoveel mogelijk mensen te laten profiteren van de gezondheidswinst en gezelligheid die de Vitality Club kan opleveren. •



www.vitality-club.nl



Bewegen in het verpleeghuis

“Een van onze bewoners wilde naar IKEA. Wie denkt daar nou aan? Ik zou leefplezier voorop willen zetten. Dus dan moeten we eigenlijk lekker naar IKEA en daar samen gaan rondlopen.”

activiteitenbegeleider

Voldoende beweging is gezond voor iedereen. Zeker ook voor de bewoners van verpleeghuizen. Het kan het risico op valincidenten en depressie verkleinen, en bovendien veel plezier geven. Toch zijn in de Nederlandse verpleeghuizen negen van de tien bewoners inactief. Leyden Academy onderzocht hoe het er in diverse ouderenzorgorganisaties aan toe gaat en wat de ervaringen van de medewerkers zijn. Wat doen de bewoners gedurende de dag, komt dat overeen met het beleid, welke belemmeringen liggen op de loer en waar liggen kansen om mensen te activeren?

Uit het onderzoek komen de volgende aanbevelingen:

- Richt de fysieke en sociale omgeving anders in. Maak bijvoorbeeld ruimtes vrij toegankelijk en beter zichtbaar, en laat spelletjes op tafel in het zicht staan.
- Neem zo min mogelijk uit handen van de bewoners en betrek hen meer bij de dagelijkse taken zoals wassen, aan- en uitkleden en het dekken en afruimen van de tafel. Zo wordt bewegen onderdeel van het dagelijks leven.
- Probeer het activeren van bewoners integraal te benaderen. Zorg, therapie en activiteiten zijn vaak nog niet goed op elkaar afgestemd.
- Leer bewoners beter kennen, zodat beter kan worden ingespeeld op de individuele interesses en verlangens met betrekking tot activiteiten. •



Elke woensdagochtend wordt onze collegezaal omgetoverd tot een dansvloer van de heren en dames van DansPark (voorheen Dance for Health) Leiden, een ontmoetingsplek met dans en muziek voor mensen met Parkinson, MS of reuma. Naast de sociale contacten en het plezier dat het dansen geeft, werken de deelnemers aan hun conditie, souplesse, kracht, houding en balans. Door het vergroten van het lichaamsbewustzijn en het denken in mogelijkheden, wordt ook het zelfvertrouwen gesteerd. •

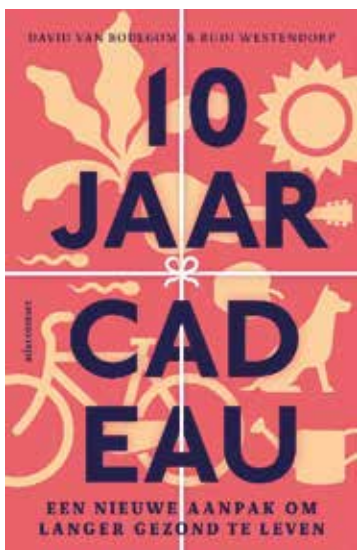
Boek 10 jaar cadeau

“Door zelf kleine aanpassingen te maken, heb je al snel een aantal gezonde jaren gewonnen.”

NEMO Kennislink

Veel mensen beginnen het nieuwe jaar met goede voornemens, zoals minder snoepen en vaker naar de sportschool. Dit soort gedragsregels blijkt vaak lastig vol te houden. David van Bodegom en Rudi Westendorp beschrijven in hun boek '10 jaar cadeau' een andere aanpak: één die niet uitgaat van gebieden en verbieden, maar van verleiden via kleine slimme aanpassingen in je dagelijkse omgeving. Als we deze kleine aanpassingen steeds blijven herhalen, tellen ze ongemerkt op tot een groot en duurzaam effect.

In het boek dat eind november bij uitgeverij Atlas Contact verscheen, introduceren de auteurs hun aanpak aan de hand van vier V's. Ten eerste 'verwijderen': zet ongezonde prikkels uit het zicht en bewaar koekjes bijvoorbeeld niet in een glazen pot, maar in een dichte trommel. Daarna komt 'vervangen': wissel de koekjes om voor snoeptomaatjes. Verleidingen in omgevingen die je zelf niet kunt aanpassen, kun je beter 'vermijden': loop een blokje om als je weet dat je bij de bakker altijd zwicht voor een kaascroissant. 'Vorbereiden' kan ook een slimme strategie zijn: eet bijvoorbeeld alvast een banaan en drink een flesje water voordat je naar een receptie gaat. Dan ben je wat beter bestand tegen bittergarnituur, wijn en bier. •



Feiten en fabels over cholesterol

Ruim twee miljoen Nederlanders gebruiken cholesterolverlagende medicijnen. Helpen die wel? En zijn er alternatieven? In mei ging consumentenprogramma Radar Extra in een tweeluik op zoek naar de feiten en fabels over cholesterolverlagende en hoe een verandering in leefstijl de cholesterolwaarden kan beïnvloeden. Presentatrice Antoinette Hertsberg sprak met artsen, gedragswetenschappers en patiënten. Ze bezocht ook Leyden Academy en

besprak met David van Bodegom de mogelijkheden om te 'ontpillen'. David nam Antoinette mee naar de Vitality Club in Leiden-Noord, waar dagelijks tientallen vijftigplussers samen buiten sporten. Een van de deelnemers vertelde dat hij zijn medicijngebruik tot nul heeft weten af te bouwen: "Mijn bloedwaarden zijn zonder meer verbeterd, en ik ben niet de enige in de groep". Een prachtig podium om 1,7 miljoen kijkers de kracht van samen bewegen te laten zien. •

Jong geleerd

Veel gezond én ongezond gedrag is onbewust en aangeleerd. Je eet je bord leeg omdat je nu eenmaal zo bent opgevoed, niet omdat je nog trek hebt. Dit geldt zeker ook voor zitgedrag. Kinderen zitten omdat we stoelen in de klas hebben gezet. In het onderzoek 'Jong geleerd' willen we kijken of we dit kunnen doorbreken door al op jonge leeftijd de norm aan te passen en een leefstijl met meer staan en bewegen vanzelfsprekender te maken. Gedurende drie jaar volgen we basisschoolleerlingen op de Lorentzschool in Leiden, waar de leerlingen van één klas zit/sta-tafeltjes hebben gekregen en een andere klas het reguliere schoolmeubilair gebruikt.

In de zomer zijn de laatste metingen verricht. Zo is onder meer gemeten of de leerlingen met zit/sta-tafeltjes meer staan en bewegen, zowel binnen als buiten het klaslokaal. Ook worden de Cito-scores tussen de klassen vergeleken. In het voorjaar van 2020 verwachten we de eerste resultaten te publiceren. Ook daarna worden enkele leerlingen gevolgd, met tussenpozen van zeven jaar, om te meten of de verandering in leefstijl duurzaam is.

Het onderzoek wordt mede mogelijk gemaakt door de gemeente Leiden en Presikhaaf Schoolmeubelen. •

“Vooral kinderen die moeite hebben met stilzitten, lijken baat te hebben bij de afwisseling van het staan.”
onderzoeker Lex van Delden



GONoord!

“Het zwemmen is bijzonder. Het is het enige moment dat wij echt kunnen genieten, dansen, zwemmen, grapje maken, kletsen.”

wijkbewoner

Na drie jaar is eind 2019 GONoord! afgerond. In dit project staan bewustwording en het opzetten van gezonde initiatieven in Leiden-Noord centraal. Door met buurtbewoners, van jong tot oud, in gesprek te gaan, zijn zo'n honderd ideeën aangedragen die bijdragen aan een gezonde leefstijl met voldoende bewegen en gezond eten, maar ook aan een veilige en sociale buurt.

Maar liefst twintig initiatieven zijn gerealiseerd door de wijkbewoners, onder begeleiding van het GONoord!-projectteam. Via deze initiatieven zijn deelnemers betrokken die doorgaans moeilijk bereikbaar zijn met interventies en gezondheidsinitiatieven. Een geslaagd voorbeeld is het vrouwenzwemuur, waar iedere vrijdagochtend bijna tachtig vrouwen vrij zwemmen of zwemles krijgen. Een ander succesnummer is het Gezond Ontbijt, waar elke twee maanden enkele dames uit de wijk een ontbijt verzorgen waarbij iedereen welkom is om aan te schuiven. Alle betrokkenen, met de wijkbewoners voorop, geven aan dat de initiatieven de wijkbewoners nader tot elkaar hebben gebracht, dat ze meer van hun eigen kracht en regie durven uitgaan, en dat er een context is gecreëerd waarin het meer voor de hand ligt om een gezonde leefstijl aan te nemen.

GONoord! was een initiatief van Publieke Versnellers, Libertas Leiden, GGD Hollands Midden en Leyden Academy, en werd gefinancierd door FNO. •



Een bredere blik op de pensionering

Met pensioen gaan is niet alleen een financiële aangelegenheid; het is een levensfase waarin mensen sociaal verbonden en actief willen blijven. Vanuit die gedachte verrichten Aegon Center for Longevity and Retirement en Leyden Academy onderzoek naar de relatie tussen pensionering en thema's zoals gezondheid, levenstevredenheid en beeldvorming. In een serie van vier whitepapers willen we de gedachtenvorming over pensionering breder trekken dan het traditionele financiële perspectief.

In de eerste whitepaper 'Why do we retire?' verkenden we eind 2018 de diverse wensen en ambities die mensen voor hun pensionering hebben. In juni 2019 verscheen de tweede whitepaper getiteld 'Health and retirement'. Hierin zijn we ingegaan op de rol die gezondheid speelt bij een succesvolle voorbereiding op en invulling van de pensionering. Veel verouderingskwalen zoals hart- en vaatziekten en diabetes type 2 openbaren zich op latere leeftijd, maar zijn een gevolg van een jarenlange ongezonde leefstijl tijdens het (werkende) leven. In de whitepaper wordt dan ook een beroep gedaan op werkgevers, beleidsmakers en architecten om werkomgevingen te creëren die het mensen gemakkelijker maken om gezonde gewoontes te ontwikkelen. In de twee whitepapers die nog volgen, wordt het blikveld op pensionering verder verbreed vanuit het perspectief van levenstevredenheid en de beeldvorming over de pensionering en gepensioneerd.



Waarom krimp je als je ouder wordt?

Als kennisinstituut dat onderzoek doet naar alle facetten van het ouder worden, krijgt Leyden Academy regelmatig vragen van journalisten. Soms wel heel specifiek... Kun je bijvoorbeeld voorkomen dat je krimpt als je ouder wordt? Waarom blijven vrouwen niet langer vruchtbaar? Houdt werken mensen gezond en gelukkig? Hoe kun je de leeftijd van een hond uitrekenen in mensenjaren? En is minder dan zeven uur slapen schadelijk? We vinden het een sport om de juiste, wetenschappelijk onderbouwde antwoorden te vinden:

bij onze eigen experts of bij ter zake deskundige collega-wetenschappers. Wat de vraag over het krimpen betreft, zoals de Volkskrant die in september stelde: met het klimmen der jaren worden onze tussenwervelschijven platter en minder veerkrachtig. Dit kun je tegengaan door te zorgen voor sterke botten, bijvoorbeeld door voldoende te bewegen en gezond te eten. Dagelijks aan een rekstok hangen helpt niet tegen het krimpen. Maar dit is wel weer goed voor je lenigheid en je armspieren, dus vooral doen! •



BETEKENISVOL

*Onze missie is het verbeteren van de kwaliteit van leven van oudere mensen door kansen te scheppen voor een vitaal en **betekenisvol** leven, hecht verbonden binnen de gemeenschap.*

Voor een bewoner van het verpleeghuis was een uitstapje georganiseerd naar zijn oude voetbalclub. Hij genoot met volle teugen, sprak er met oude bekenden en had nog dagen een glimlach van oor tot oor. De zorgmedewerkers waren trots: zij hadden echt iets voor hem betekend. Toch stond in zijn dossier slechts vermeld dat 'meneer tussen 14.00 en 17.00 uur uit huis was'... Hoe kunnen we meer van dit soort waardevolle ervaringen creëren? En hoe geven we deze een volwaardige plek in de verantwoording van de kwaliteit van de zorg? Deze vragen staan centraal in onze projecten in de ouderenzorg. Wat het leven kleur en betekenis geeft, verschilt van mens tot mens. We willen er graag aan bijdragen dat er meer ruimte en aandacht komt voor die persoonlijke beleving en verhalen in zorg, welzijn én wonen. •

Leefplezierplan voor de zorg

“Ik zou willen dat al mijn collega’s het enthousiasme konden voelen dat ik van het project krijg. Het wakkert dat waakvlammetje aan dat een ieder heeft die in de zorg werkt.”

zorgmedewerker

Binnen de Nederlandse verpleeghuizen gelden allerlei normen en regels, die vooral zijn bedoeld om de veiligheid van bewoners te waarborgen en te voorzien in hun medische behoeften. Voor deze mensen, in de laatste fase van hun leven, is positief welbevinden echter minstens zo belangrijk als het voorkomen van narigheid en ongelukken. Van april 2017 tot april 2019 hebben wij in het pilot-project ‘Leefplezierplan voor de zorg’, met ondersteuning van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), onderzocht wat er gebeurt als je in de langdurige zorg leefplezier als uitgangspunt kiest en als maatstaf voor kwaliteit neemt.

We hebben in elf organisaties voor verpleeghuiszorg teams van zorgmedewerkers getraind, circa tweehonderd bijeenkomsten georganiseerd en tachtig interviews gehouden met medewerkers, bewoners en hun belangrijke anderen (zoals familie, vrienden en mantelzorgers). Gaandeweg is het ‘Leefplezierplan’ ontwikkeld en geëvalueerd in zeer uiteenlopende organisaties en contexten. Op 4 april hebben we onze bevindingen gedeeld tijdens een conferentie in Leiden. De bewoners en hun naasten zijn zeer enthousiast, net als de betrokken medewerkers en hun leidinggevendenden: het beter leren kennen van bewoners en het bijdragen aan hun kwaliteit van leven, leidt onmiskenbaar tot meer leef- én werkplezier.



“Douchen is geen succes. Meneer heeft het vaak koud en van alle verschillende handelingen raakt hij overprikkeld. We wassen hem nu op bed. Ook op die manier kan je leefplezier vergroten.”
zorgmedewerker

Het succesvolle pilot-project krijgt dan ook een vervolg:

- In de eerste pilot hebben we binnen *teams* geëxperimenteerd met het werken met het Leefplezierplan. In het project Leefplezierplan op locatie gaan twee *locaties* van Stichting Azora en Zorggroep Elde Maasduinen ermee aan de slag. Als je het leefplezier van bewoners centraal stelt, wat betekent dit dan voor bijvoorbeeld de werkprocessen, het elektronisch cliëntendossier en de in- en externe kwaliteitsverantwoording? We voeren het tweejarige project uit in samenwerking met de zorgkantoren van Menzis en VGZ en het ministerie van VWS.
- Kwaliteit van zorg zit in de ervaringen en verhalen van zorgverleners, bewoners en hun belangrijke anderen. Hoe kunnen we die ervaringen vastleggen, met elkaar delen en ervan leren? We experimenteren ermee in het project Ervaringen in de praktijk bij zorgorganisaties ActiVite, Respect Zorggroep en Topaz, en in het tweejarige project Narratieve verantwoording in de praktijk bij Respect Zorggroep en ZZG Zorggroep.
- In de tweedaagse Train-de-trainer cursus in december, hebben twaalf trainers zich het Leefplezier-gedachtegoed eigen gemaakt zodat zij op hun beurt medewerkers van zorgorganisaties hierin kunnen opleiden. •



www.leydenacademy.nl/leefplezierplan



Tips voor een fijne oude dag

We leven steeds langer en blijven ook langer gezond. Hoe geven we betekenisvol invulling aan die extra levensjaren? Magazine Radar+ wijdde er in het najaar een artikel aan en interviewde Josanne Huijg. Wat mensen gelukkig maakt is heel persoonlijk, maar volgens Josanne zit er wel een gemene deler in. Zo zijn diepgaande relaties een belangrijke voorwaarde voor een fijne oude dag: “Denk erover na welke mensen belangrijk zijn en investeer daarin. Kwaliteit is belangrijker dan kwantiteit.”

Ook iets doen voor een ander heeft een positief effect: “Ouderen die bijvoorbeeld vrijwilligerswerk doen of op hun kleinkinderen passen, ervaren meer zingeving in hun leven.” Josanne stelt vast dat het met de Nederlandse ouderen best positief is gesteld: “Veel zeventigers in Nederland zijn happy. Ze hebben niet meer de stress van het carrière maken en de drukte van jonge kinderen. Mensen zijn op hun 75^{ste} zelfs vaak veel gelukkiger dan op hun veertigste.” •

Videoreeks over liefdevolle zorg

Veel organisaties in de ouderenzorg maken momenteel de omslag naar persoonsgerichte zorg, met meer ruimte en aandacht voor de wensen en verlangens van bewoners. Om in beeld te brengen hoe liefdevolle zorg er in de praktijk uit ziet, ontwikkelden we in samenspraak met de doelgroep (verzorgenden, woon- of activiteitenbegeleiders, coördinatoren zorg en welzijn en zorgassistenten) een videoreeks. De negentien korte video's, opgenomen bij zorgorganisaties Azora, Respect Zorggroep, Schakelring en Topaz, brengen echte praktijksituaties in beeld en nodigen uit tot een gesprek over goede zorg. De videoreeks behandelt vier thema's: leren kennen van de bewoner, bijdragen aan leefplezier, delen van ervaringen en omgaan met dilemma's.

Dankzij de financiële steun van het Jo Visser fonds, zijn de video's gratis beschikbaar gesteld als afspeellijst op YouTube. Binnen een maand na de publicatie op 25 november zijn de video's al meer dan 10.000 keer bekeken, mede dankzij vermelding op de websites en in de nieuwsbrieven van Waardigheid en Trots, BeterOud, ActiZ, Radicale vernieuwing verpleeghuiszorg en kennisplein Zorg voor Beter. •

*"Prachtige serie!
Mooie voorbeelden
van leefplezier.
Vaak zit het in de
kleine dingen.
Kijk deze serie en zie
het kleine nog beter."*

reactie op Facebook



www.leydenacademy.nl/leefplezier

*"Mooi in beeld
gebracht. Geeft ook
andere creatieve
ideeën. Elk filmpje
eindigt met een
vriendelijk dringende
uitnodiging om na
te denken over de
bewoners die
je verzorgt.
Hoe persoonsgericht
is onze zorg...?"*

reactie op LinkedIn



Woonplezier

“Ik heb een eigen kamer, daar zit ik vaak. Daar staan al mijn boeken en alles wat ik interessant vind. Dan sluit ik me af, dan ben ik mezelf en voel ik me vrij.”
deelnemer (79 jaar)

Uit onderzoek van ouderenbond ANBO en Leyden Academy in augustus onder ruim 3.200 senioren, blijkt dat zij positief zijn over hun woning en woonomgeving. Respondenten gaven hun huis gemiddeld een 8,3 en de meerderheid gaf aan graag te willen blijven wonen in hun huidige woning: een plek waar ze zich veilig en op hun gemak voelen. Betekenisvolle relaties zijn belangrijk, net als huisdieren en omgevingsfactoren zoals de buurt, de tuin, het uitzicht en bereikbaarheid. Een vergelijkbaar beeld kwam uit het onderzoek dat wij uitvoerden naar de woonsituatie en woonwensen van bijna 7.500 Leidse 75-plussers, in samenwerking met stichting Radius en gemeente Leiden. Bijna alle geïnterviewden gaven aan tevreden te zijn met de eigen woning. Wel mogen er meer gelijkvloerse woningen beschikbaar komen, meer groen en meer mogelijkheden om elkaar en andere leeftijdsgroepen te ontmoeten.

Wonen wordt vaak functioneel bekeken. Maar wat maakt een huis voor ouderen nu écht een thuis? Het is van groot belang dat er rekening wordt gehouden met individuele verschillen in (woon)geschiedenis, familiesituatie, buurtcontext en (zorg)behoeften. In aanvulling hierop vinden we dat woonplezier centraal moet staan: betrek ouderen intensief bij woonbeleid en bouwplannen, en laat hen aangeven welke thema's zij belangrijk vinden.



We hebben deze boodschap via diverse presentaties, artikelen in vakmedia en een serie vlogs onder de aandacht gebracht bij architecten, projectontwikkelaars, woningcorporaties en gemeenten. Ook was Leyden Academy partner van het symposium 'Nieuwe woonvormen voor ouderen', dat stichting Hofje Codde en Van Beresteyn op 19 november in Haarlem organiseerde. •



Kunst in de langdurige zorg

“We zetten ons graag in om de waarde wetenschappelijk te onderbouwen en bestaande en nieuwe kunstprojecten in de zorg zo een steviger fundament te geven.”
 hoogleraar Tineke Abma

De laatste jaren zijn er veel kunstinitiatieven en -programma's voor kwetsbare ouderen opgezet. We voelen allemaal dat kunst en creativiteit in de zorg heel waardevol kunnen zijn: om jezelf te kunnen uiten, je verbonden te voelen met anderen en benaderd te worden vanuit wat je nog wél kunt. Toch is er nog weinig bekend over deze positieve effecten. In een vooronderzoek vertelde een oudere deelnemer die danst bij Rediscoverme: 'Dans is als een magische sleutel. Ik heb weer toegang gekregen tot mezelf. Door dans kan ik even ontsnappen aan mijn patiënt-rol. De contacten met familie en vrienden zijn erdoor verrijkt. Ze vragen me nu naar de dans performance in plaats van hoe is het met je MS.' Deze uitspraak geeft goed weer wat dans, of kunst meer in het algemeen, kan betekenen voor senioren. In dit project gaan we dat verder onderzoeken. Welke waarde hebben dans, tekenen, muziek, zang, poëzie, theater en beeldende vorming op een individueel, sociaal en maatschappelijk niveau?

In december kende ZonMw een subsidie toe aan Amsterdam UMC en Leyden Academy, om samen met hun partners onderzoek te doen naar de waarde van kunst in de langdurige zorg. We gaan bestaande kunstinitiatieven en -programma's in de zorg beschrijven, de impact evalueren, op zoek naar de onderliggende werkzame principes, en deze voor een breder publiek inzichtelijk maken. Het projectteam, bestaande uit onderzoekers vanuit verschillende academische disciplines, senioren én kunstenaars, gaat begin 2020 van start. •



Dansen en aanraken als medicijn

“We zouden ons meer moeten richten op liefdevolle en persoonsgerichte zorg. Niet alleen zal dat het werkplezier van de professionals vergroten, maar ook het leefplezier van bewoners!”

*hoogleraar Jet Bussemaker,
LUMC-Campus Den Haag*

Een troostende aanraking, zoals een knuffel of hand op de schouder, is een essentieel onderdeel van goede zorg. Leyden Academy, het Jo Visser fonds en Melman Producties zijn sinds 2017 partners binnen HuidHonger, een bijzonder dans- en beweegprogramma over liefdevolle zorg, intimiteit en het belang van aanraking. Kwetsbare ouderen spelen hierin, samen met hun partners, kinderen, familie en/of andere betrokkenen, de hoofdrol.

Als afronding van het programma organiseerden Leyden Academy en het Jo Visser fonds op 20 mei samen met partners ‘Kom in beweging!’, een actieve dans- en beweegmiddag in de Stadsgehoorzaal in Leiden. De circa hondervijftig deelnemers vanuit zorg en welzijn, onderwijs en de culturele sector werden uitgenodigd om hun ervaringen te delen met nieuwe manieren van contact maken in de (ouderen)zorg. Naast HuidHonger stond Dance for Health centraal, een dansprogramma voor mensen met Parkinson, reuma en MS. Ook was er een paneldiscussie met studenten, docenten en experts als Joris Slaets (Leyden Academy), Ageeth Ouwehand (Beweging 3.0) en Ronnie van Diemen (Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd). •



Levensendezorg in medische opleidingen

“Belangrijk en terecht pleidooi”

*Ockje Tellegen,
Tweede Kamerlid VVD*

Eind 2018 hebben onderzoekers van Leyden Academy onderzocht hoeveel aandacht er in de Nederlandse geneeskundeopleidingen aan levensendezorg wordt besteed. Het aanbod bleek sterk per opleiding te verschillen en het onderwerp bleef over de gehele linie onderbelicht. In februari 2019 stelde Tweede Kamerlid Pia Dijkstra (D66) hier Kamervragen over, waarop minister Hugo de Jonge in maart toezegde “het onderzoek van Leyden Academy onder de aandacht te brengen van de commissie die belast is met het herzien van het Raamplan Artsopleiding.”

Eind december verscheen in het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde het artikel ‘Toekomstige artsen beter voorbereiden op levensendezorg’: een herhaalde oproep aan de medische beroepsgroep en de samenstellers van het Raamplan. Voor auteurs Josefiën de Bruin en Mary-Joanne Verhoef, zelf jonge dokters, is het pleidooi persoonlijk gemotiveerd: “In onze studie ontbrak een wezenlijk onderdeel: een goed slot aan het leven. Iedere patiënt sterft uiteindelijk en iedere arts krijgt hiermee te maken. We moeten ons ook in de opleiding afvragen: als genezing niet (meer) aan de orde is, wat kun je dan nog voor de patiënt betekenen?” •



Vertrouwen in de zorg

In mei en juni publiceerde Omroep Human een drieluik over regeldruk en verantwoording in de verpleeghuiszorg. Het eerste artikel behandelde de neiging om de kwaliteit van de zorg te willen vangen in cijfers en afvinklijstjes. Ina Kerkdijk, directeur woonzorg bij ZorgAccent, legt uit dat je zorgorganisaties niet kunt benchmarken: “Als je mij vraagt: ‘Hoeveel appeltaarten bakken jullie in een jaar’ en ik zeg: ‘Zeshonderd’, dan weet je nog steeds niet hoe gezellig het bij ons is.” In het tweede en derde artikel werd verkend hoe we zorgmedewerkers het vertrouwen terug kunnen geven.

Volgens Joris Slaets hebben de meeste mensen het in zich om liefdevol voor anderen te zorgen, net zoals ouders dit voor hun kinderen doen. Geef medewerkers vooral ruimte en vrijheid, betoogt Joris. Dit vraagt ook een ander soort toezicht: “Je kunt bijvoorbeeld controleren of zorgaanbieders die liefdevolle zorg een kans geven. Hoe goed kent het personeel de bewoners? Doen ze iets met hun ervaringen? Verder moet je de verzorgende en verpleegkundige ook gewoon vertrouwen dat ze hun best doen.” •



VERBONDEN

*Onze missie is het verbeteren van de kwaliteit van leven van oudere mensen door kansen te scheppen voor een vitaal en betekenisvol leven, hecht **verbonden** binnen de gemeenschap.*

We willen eraan bijdragen dat mensen tot op hoge leeftijd midden in de samenleving staan en maatschappelijk actief kunnen blijven, als zij dit willen. Dit verruimt de mogelijkheden voor ouderen zelf en het komt de samenleving ten goede, want veel wijsheid, kennis en (levens)ervaring blijven nu onbenut. Heel bepalend hierbij is de beeldvorming over ouderen en het ouder worden. We willen deze onderzoeken en waar mogelijk positiever kleuren. Veel van onze activiteiten in 2019 waren gericht op het faciliteren en evalueren van ontmoetingen tussen jong en oud, zoals in de initiatieven Zomervisite en Slowdates. Extra aandacht ging ten slotte uit naar het welbevinden van ouderen met een niet-Westerse achtergrond, een groeiende groep in onze samenleving. •

Beeldvorming

Er bestaan veel bewuste en onbewuste, positieve en negatieve vooroordelen rondom ouderen en de verwachtingen van de ouderenzorg. We onderzoeken de wensen en ambities van ouderen zelf en hoe we bestaande stereotypen positief kunnen beïnvloeden en verrijken met beelden waarin de diversiteit van ouderen tot uitdrukking komt.

In april schreef Jolanda Lindenberg voor het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) het wetenschappelijke rapport 'Beeldvorming van ouderen', over welke beelden er zijn over ouderen, ook onder ouderen zelf, en hoe dat mogelijk veranderd kan worden. Op 2 juli verwees minister Hugo de Jonge (VWS) naar het rapport in de voortgangsrapportage voor de Tweede Kamer van het programma Langer Thuis.

We richten ons steeds meer op de rol van ouderen zelf bij de beeldvorming over ouder worden en ouderen. Zo hebben we hier onderzoek naar gedaan in Nederland, Frankrijk, Portugal en Polen. We kijken naar mogelijke culturele verschillen in hoe ouderen naar andere ouderen kijken en welke factoren hierbij een rol spelen. De bevindingen worden verwerkt in een wetenschappelijke publicatie. Naast onderzoek hebben we hierop de aandacht gevestigd via publiekslezingen, het geven van onderwijs, adviezen en samenwerking met onder meer de Raad van Ouderen en de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. •

“Doe recht aan de diversiteit en spreek ouderen op een positieve manier aan, zonder te vervallen in de retoriek van de afhankelijke oudere of de vitale, fitte ‘Zwitserleven’ oudere.”

onderzoeker Jolanda Lindenberg



IN DE MEDIA

Door een Amerikaanse bril

Overal ter wereld hebben mensen vergelijkbare wensen en behoeften als ze ouder worden. Om die reden kijkt de American Association of Retired Persons (AARP), met 38 miljoen leden de grootste belangenbehartiger van senioren in de Verenigde Staten, ook over de eigen landsgrenzen op zoek naar inspiratie, innovaties en inzichten. Elk jaar wordt in de publicatie 'The Journal' een specifiek land uitgelicht. Na Japan in 2018, besloot de AARP om in 2019 het vizier te richten op Nederland. De uitgave biedt een rijk geschakeerd beeld van het ouder worden

in Nederland, met onder meer bijdragen van minister Hugo de Jonge, schrijfster Marjan Berk en de 79-jarige Hans Ulrich uit Oegstgeest. Joris Slaets schetst in de publicatie een beeld van het ouder worden in Nederland aan de hand van een typisch Nederlands ouder echtpaar, Wim en Ineke. De fiets speelt een bijzondere rol in The Journal: het typisch Hollandse vervoermiddel staat op de cover en ook zijn veel mensen met hun stalen ros voor het Poortgebouw in Leiden geportretteerd. •

Welbevinden oudere migranten

Het aantal ouderen neemt toe, en dit geldt ook voor het aantal ouderen met een migratieachtergrond. Vanwege culturele, sociaal-economische en demografische verschillen hebben zij andere behoeften op het gebied van zorg en welzijn. Tot nu toe houden wetenschap en praktijk zich hier vooral afzonderlijk mee bezig. Het doel van het congres van IMISCOE (International Migration, Integration and Social Cohesion in Europe) op 19 februari was dan ook om wetenschappelijk onderzoek en praktijkervaringen dichterbij elkaar te brengen.

Tijdens het congres zijn de eerste resultaten gepresenteerd van acht groepsgesprekken die we hebben gehouden met ouderen met een Nederlands-Indische en Molukse, Europese, Surinaamse, Antilliaanse, Turkse en Marokkaanse achtergrond. Hoe beleven zij het ouder worden in Nederland? In oktober hebben we de bevindingen uitgebreider beschreven in wetenschappelijk tijdschrift *The Gerontologist*. Oudere migranten blijken positiever over het ouder worden in Nederland dan je zou verwachten vanuit de (wetenschappelijke) literatuur. Wel zijn er grote verschillen tussen én binnen groepen oudere migranten. Onderzoekers Jolanda Lindenberg en Nina Conkova pleiten dan ook voor een persoonsgerichte, cultuursensitieve benadering in de zorg voor en ondersteuning van oudere mensen met een migratieachtergrond.

In 2019 hebben we ook een verkennend onderzoek gedaan naar de ervaring van het ouder worden onder vluchtelingen. Stagiaire Samira Lone onderzocht wat zij verstaan onder succesvol ouder worden en welke factoren hierbij een rol spelen. Sociale relaties, familierelaties en maatschappelijke rollen zijn volgens oudere vluchtelingen van groot belang voor hun welbevinden. Ook denken zij dat ervaren stress, bijvoorbeeld als gevolg van hun (gedwongen) migratiegeschiedenis, van invloed is op hun gezondheid en welbevinden. De bevindingen worden tijdens het IMISCOE-congres in februari 2020 gepresenteerd en in een wetenschappelijk tijdschrift gepubliceerd. •

“Hoe kunnen we samen werken aan een betere oude dag voor oudere migranten?”



Connect@Health

*“En dan ben je voor
het eerst zelf online.*

*Dat was best
spannend maar
vooral ook
superleuk.”*

medewerker Attifa

Voor steeds meer diensten zijn we aangewezen op het internet. Denk aan bankzaken of de belastingaangifte, maar bijvoorbeeld ook als het gaat om onze gezondheid. Het online maken van een afspraak, chatgesprekken met je huisarts, apps die je conditie bijhouden: het zijn mooie ontwikkelingen, maar helaas kan lang niet iedereen hiervan profiteren. Zo zijn veel online toepassingen moeilijk te volgen voor mensen die laaggeletterd zijn of de taal niet goed spreken.

Om de digitale gezondheidsvaardigheden van Marokkaanse senioren te helpen verbeteren, is begin 2019 Connect@Health van start gegaan. We hebben eerst samen met senioren met een Marokkaanse achtergrond in kaart gebracht waar zij behoefte aan hebben. In de training wordt rekening gehouden met de behoeften en voorkeuren van de deelnemers, culturele aspecten, taal- en beeldgebruik en moeilijkheidsgraad. Na de huidige kennis en leerwensen van de senioren te hebben geïnventariseerd, hebben we in de zomer de computertraining ontwikkeld. Die is in oktober door de deelnemers gevolgd en vervolgens geëvalueerd.

Connect@Health wordt uitgevoerd in samenwerking met Polytechnic University of Madrid, SERMAS en E-Seniors, en gefinancierd door EIT Health. We werken in Utrecht samen met Attifa, een zorgorganisatie voor oudere migranten. •



Zomervisite

*“De bewoners worden zichtbaar vrolijk van de persoonlijke aandacht die je ze geeft.”
deelnemer Bart (20 jaar)*

Voor het derde jaar op rij brachten Leyden Academy en het Jo Visser fonds jongeren op een laagdrempelige manier in contact met ouderen en hun woon- en leefwereld. Onder de noemer Zomervisite konden 16- tot 25-jarigen samen met ouderen uit een zorgorganisatie in de zomermaanden juli en augustus iets gezellig ondernemen. De activiteiten varieerden van wandelen en een ijsje eten tot samen muziek luisteren of een spelletje doen.

Met Zomervisite willen we jongeren uitdagen om met een frisse blik te kijken naar de ouderenzorg. De sleutel ligt in ontmoetingen tussen jong en oud, want in persoonlijk, gelijkwaardig contact kan wederzijdse waardering ontstaan en kunnen beelden worden bijgesteld. Steeds meer jongeren kiezen namelijk voor een opleiding in de zorg, maar helaas kiest minder dan vijf procent voor een baan in de ouderenzorg en bovendien verlaat de helft van de jongere medewerkers alweer binnen drie jaar de sector. Zomervisite draagt bij aan een positiever beeld, zo blijkt ook uit de ervaring van deelneemster Sietske: “Aan het begin van mijn studie riep ik dat ik nooit met ouderen zou willen werken. Mijn beeld is door Zomervisite echt totaal anders.” Een artikel over hoe jongeren kijken naar ouderen nadat ze hebben deelgenomen aan Zomervisite, is inmiddels ingediend bij wetenschappelijk tijdschrift Journal of Aging Studies.

In juli en augustus 2020 zal Zomervisite weer worden georganiseerd. •



Slowdates

“De Gruitpoort heeft mooie projecten die niet alledaags zijn, maar wel over de alledaagse dingen van het leven gaan.”

*voorzitter Jenneke van Pijpen,
Jo Visser fonds*

Tijdens Slowdates worden jongeren en ouderen met elkaar in contact gebracht, en wordt er gezellig gekletst en ook veel gelachen. Per keer worden een thema en een werkvorm gekozen. Thema's zijn bijvoorbeeld geld, reclame, vooroordelen, mode of zomervakantie, en de werkvormen kunnen variëren van pitches, kringgesprekken, tweegesprekken, vragen tot creatieve uitpattingen. In de pauze is er een proeverij, verzorgd door de andere generatie. Zo kregen ouderen al eens energiedrankjes voorgezet en genoten de jongeren van een advocaatje met slagroom.

Onderzoekers van Leyden Academy hebben gekeken naar de opzet en uitvoering van de Slowdates, die tweemaal per maand plaatsvinden. Veelzijdigheid en flexibiliteit lijken de kracht te zijn: de opzet van een begeleide bijeenkomst in een informele sfeer biedt alle ruimte voor creativiteit, voor diepgang waar nodig en luchtigheid waar gewenst.

Slowdates is opgezet door de Gruitpoort, een creatieve broedplaats in Doetinchem. Op 27 oktober werd het initiatief door het Jo Visser fonds beloond met de Jo Visser award. •



Intergenerationeel wonen

“Alle generaties leveren een bijdrage met hun talenten.”

bewoonster Eikpunt

Tot in de jaren veertig van de vorige eeuw was het in Nederland gebruikelijk dat meerdere generaties samenleefden onder één dak. Na de Tweede Wereldoorlog werd het 'kernegezin' de standaard: man, vrouw en eventuele nakomelingen. Inmiddels zijn er talloze nieuwe samenlevingsvormen ontstaan. Neem bijvoorbeeld woongemeenschap Eikpunt in Lent, bij Nijmegen. Eikpunt heeft bijna honderd bewoners en is opgezet als een wijk met zelfstandige huur- en koopwoningen, een kleine woongroep en gemeenschappelijke binnen- en buitenruimtes.

Het samenleven in de woongemeenschap rust op de pijlers duurzaamheid, stilte, gemeenschapszin en meergeneratiewonen. De bewoners streven ernaar dat alle leeftijden in de woongemeenschap vertegenwoordigd zijn, zodat personen van verschillende generaties een bijdrage kunnen leveren en elkaar zorg, steun en inspiratie bieden.

Leyden Academy voert een kwalitatief, etnografisch onderzoek uit naar de beeldvorming van en over ouderen binnen de context van intergenerationeel wonen. In 2020 wordt het onderzoek afgerond en worden de bevindingen onder meer verwerkt in een artikel. •



Samen Ouder

Op welke manieren kunnen en willen (kwetsbare) ouderen meer bij de samenleving worden betrokken? Hoe zorgen we ervoor dat alle ouderen die dit willen, de rol kunnen spelen die zij wensen? We onderzoeken de voorwaarden voor een samenleving die inclusief is, dat wil zeggen waarin rekening wordt gehouden met elkaar en elkaars wensen, behoeften en talenten. In dit kader onderzoeken we welke interventies effectief zijn en het sociaal welbevinden vergroten. Dit doen wij binnen het programma 'Samen Ouder' van het Oranje Fonds. In dit programma wordt ingezet op sociale verbinding en deelname, zodat eenzame ouderen elkaar kunnen vinden in een betrokken samenleving.

Gedurende de periode 2018-2021 ondersteunt het Oranje Fonds 25 sociale initiatieven die als doel hebben ouderen op lokaal niveau te activeren en samen te brengen. Leyden Academy voert een evaluatie uit naar wat nu precies werkt om eenzaamheid te verminderen of te voorkomen, en welbevinden te vergroten. Er wordt gekeken naar activering, participatie en de effecten daarvan. De metingen tot dusver laten zien dat de projecten erin slagen om een groep te bereiken die relatief hoog scoort op bekende risicofactoren voor eenzaamheid. Zo zijn ze vaker dan het Nederlandse gemiddelde alleenstaand en ervaren ze meer beperkingen in hun dagelijks leven. •

“Ze hebben me uit de put gehaald. Ik beteken weer wat, ik ben onder de mensen en doe nu zelf mee aan vrijwilligerswerk zover dat kan.”
deelnemer aan een Samen Ouder-project



Oudere ondernemers bij Pauw

Op 4 december mocht Jolanda Lindenberg aanschuiven bij talkshow Pauw om te vertellen over ons onderwijsprogramma Start-up Plus voor oudere aspirant-ondernemers (zie pagina 56). In gesprek met Jeroen Pauw weerlegde Jolanda het heersende beeld dat succesvolle start-ups vooral door jonge honden worden opgezet: “Uit onderzoek blijkt dat oudere ondernemers vaak een grotere groei laten

zien in omzet en aantal personeelsleden, en de onderneming langer blijft bestaan.” Jolanda werd geflankeerd door ondernemer Evert van Voorst, die op 85-jarige leeftijd de succesvolle ‘druppelbril’ op de markt bracht, en de 82-jarige Start-up Plus-deelnemer Han van Doorn. De uitzending is door bijna 1 miljoen mensen bekeken. •



ONDERWIJS

Voor Leyden Academy is het verrichten van onderzoek geen doel op zich. De ideeën en inzichten die we opdoen, moeten hun weg vinden naar de praktijk om zo van waarde te zijn voor oudere mensen en de samenleving als geheel. Het geven van onderwijs is hierin een kernactiviteit: we verzorgen opleidingen voor uiteenlopende doelgroepen, van bestuurders tot zorgprofessionals en van studenten tot ouderen zelf. Onze stafleden doceren daarnaast regelmatig bij andere instituten en onderwijsinstellingen en we ontvangen op onze beurt graag groepen uit binnen- en buitenland in onze collegezaal: in 2019 onder meer vanuit Duitsland, Japan, Zuid-Korea en de Verenigde Staten.

Omdat het mediagebruik en de manier waarop mensen graag leren voortdurend veranderen, proberen we naast klassikaal onderwijs ook (combinaties van) nieuwe onderwijsvormen te ontwikkelen. Zo verzorgen we opleidingen via ons eigen online leerplatform, mini-cursussen per e-mail en onderwijs per video. •

Executive leergang Veroudering en Gezondheidszorg

“Ik zoek geen bevestiging van wat ik al weet, maar verrassende invalshoeken en intervisie met collega’s uit andere sectoren.”
bestuurder Hassan Najja,
woningcorporatie SOR

Van januari tot en met juni volgden twintig bestuurders en managers werkzaam bij zorgorganisaties, zorgverzekeraars, GGD'en en woningcorporaties de executive leergang Veroudering en Gezondheidszorg. In vijf collegeblokken kregen de deelnemers inzichten aangereikt over het proces van ouder worden, de laatste ontwikkelingen in de ouderengeneeskunde, goede zorg vanuit het perspectief van ouderen zelf en dilemma's rond het levenseinde. Naast wetenschappers en beleidsmakers krijgen in de leergang ook ervaringsdeskundigen het podium, zoals de 101-jarige heer Berlee (zie foto) en het echtpaar Leo en Netty Olfers van buurtinitiatief Laakse Lente.

De studiereis in mei leidde naar Stockholm, waar de groep onder meer bezoeken bracht aan academisch ziekenhuis Karolinska, de gemeente, woonzorgcentra, intergenerationeel wooncomplex Färdknäppen en stichting Silviahemmet die opleidingen verzorgt voor verzorgenden en verpleegkundigen en dagbesteding aanbiedt voor mensen met dementie.

Het was alweer de negende editie van deze leergang. Voor de groeiende groep alumni, die sleutelposities bekleden in de Nederlandse ouderenzorg, organiseren we jaarlijks een inhoudelijke bijeenkomst in Leiden. De alumnimiddag op 7 oktober ging over goede zorg voor ouderen met een niet-Nederlandse achtergrond. Onderzoekers Jolanda Lindenberg en Nina Conkova zetten uiteen wat wetenschappelijk onderzoek ons leert over deze doelgroep. Vervolgens maakte Jan Kees Metz, als directeur bij Zorggroep Elde Maasduinen onder meer verantwoordelijk voor het Wereldhuis in Boxtel, de vertaalslag naar de praktijk. Het Wereldhuis biedt een thuis aan 124 mensen, met onder meer afdelingen voor bewoners uit de voormalige koloniën, Turkije, Marokko en Irak.

In januari 2020 gaat weer een nieuwe leergang van start. •



Start-up Plus

Senioren bruisen van de goede ideeën, ambitie en passie. Uit onderzoek blijkt bovendien dat vijftigplussers die voor zichzelf beginnen, een twee- tot driemaal grotere slagingskans hebben dankzij hun ervaring, expertise en netwerk. Toch zijn vrijwel alle start-up programma's gericht op jongere ondernemers. Om die reden ontwikkelden we het gratis onderwijsprogramma Start-up Plus: een persoonlijk leertraject waarin senioren de basis leren om hun ondernemingsidee om te zetten in een eigen bedrijf.

Na de kick-off op 15 oktober volgden acht intensieve weken van online leren en coaching, waarbij de ruim vijftig aspirant-ondernemers zich onder meer verdiepten in klantbehoeften, verdienmodellen, marketing en prototyping. Op 12 december presenteerden zij hun ideeën aan een deskundige jury, tijdens de finale in het hoofdkantoor van Aegon in Den Haag. Alle deelnemers hadden een bijzondere ontwikkeling doorgemaakt. Volgens de jury én het publiek sprong de 82-jarige Han van Doorn eruit met zijn 'Are You Okay Today'-app. Met deze slimme app, die via een draadje in de meterkast het stroomgebruik volgt, kan de mantelzorger een oogje in het zeil houden zonder dat de oudere sensoren of camera's in huis hoeft toe te laten.

"Laat je niet uit het veld slaan. Durf risico's te nemen en geloof in je passie, ook al doen de mensen om je heen dat niet."

presentatrice Catherine Keyl

"Omring je met mensen, bereik je doelgroep, pak je kans, val en sta weer op, begin!"

Jan Slagter, Omroep MAX

De oudere startende ondernemers wekten de aandacht van de media. Zo schoven projectleider Jolanda Lindenberg en deelnemer Han van Doorn aan bij talkshow Pauw (zie pagina 51) en was er aandacht voor Start-up Plus in onder meer NRC Handelsblad, De Telegraaf, De Ondernemer, bij RTL Nieuws, BNR Nieuwsradio en MAX Vandaag.

Start-up Plus werd mede mogelijk gemaakt door EIT Health en is ontwikkeld in samenwerking met Aegon, Instituto Pedro Nunes, Medical University of Lodz en Università degli Studi di Napoli Federico II.



Collegereeks en minicursus Vitaal verouderen

“Ouder worden is sterker aan leefstijl gerelateerd dan ik had verwacht. Met preventie kan er veel gezondheid en welbevinden worden gewonnen.”

deelnemer

Hoe kun je ervoor zorgen dat je je leven op een vitale, plezierige en betekenisvolle manier leeft? In de collegereeks ‘Vitaal verouderen’ maken we actuele academische inzichten over gezond en gelukkig ouder worden voor een groter publiek toegankelijk, vergezeld van handzame adviezen. Vanaf maart volgden ruim vijftig senioren gedurende zeven weken de colleges van onze wetenschappelijke stafleden in het Poortgebouw te Leiden. Aan bod kwamen onderwerpen als de biologie van veroudering, hoe we langer gezond kunnen blijven met minder pillen, en de rol van en beeldvorming over ouderen in de samenleving. Er waren ook colleges over voeding, geluk en plezierig wonen.

Als afgeleide van de collegereeks maakten we een mini-cursus, waarin we elke week de belangrijkste boodschappen en wetenswaardigheden via e-mail deelden met ruim vierhonderd geïnteresseerden. Elke nieuwsbrief bevatte video’s, infographics, linkjes naar actuele artikelen en praktische tips.

In maart 2020 start weer een collegereeks met een opgefrist programma. Zo besteden we in deze nieuwe editie onder meer aandacht aan mantelzorg en familierelaties, de waarde van kunst en creativiteit, een leven lang leren en zijn er bijdragen van schrijver Mohammed Benzakour en pensioenexpert Mike Mansfield.



Cursus voor fysio-, oefen- en ergotherapeuten

“Een verrassende cursus waar ik veel van heb opgestoken, met goede en gedreven docenten.”
oefentherapeut
Vera Schoorlemmer

Fysio-, oefen- of ergotherapeuten komen steeds meer oudere mensen tegen in de praktijk en behandelkamer. Hoe kunnen zij optimaal bijdragen aan de kwaliteit van leven van deze oudere cliënten? Deze vraag stond centraal in de nieuwe cursus ‘Succesvolle interventies voor vitale ouderen’, die in het voorjaar in Leiden plaatsvond. De cursus bestond naast twee klassikale lesdagen ook uit online lesmateriaal en omvatte hoorcolleges, brainstormsessies, individuele en werkgroepopdrachten, coaching, expert- en ouderenpanels, en pitches door de deelnemers zelf.

De cursus is ontwikkeld door Leyden Academy en de opleiding Fysiotherapie en het lectoraat Eigen regie van Hogeschool Leiden, en is voor 25 punten geaccrediteerd door het KNGF (kwaliteitsdeel, algemeen fysiotherapeut en geriatriefysiotherapeut) en het kwaliteitsregister ADAP (ergo- en oefentherapeuten Cesar en Mensendieck, VvoCM). Vijftien therapeuten namen aan de cursus deel. •

Minicursus Ontpillen

“Het is erg interessant en hoopgevend om te lezen dat je echt met gemak kunt minderen met pillen.”
deelnemer

Jaarlijks slikken we in Nederland gemiddeld vijfhonderd pillen per persoon. Bij ouderen ligt dit aantal zelfs nog driemaal hoger. We kunnen veel gezonder oud worden, met minder pillen en vervelende bijwerkingen, en tegen aanzienlijk lagere kosten. Om mensen op weg te helpen ontwikkelden we, als afgeleide van het boek ‘Ontpillen’ van David van Bodegom, een gelijknamige mini-cursus. Van juni 2018 tot en met april 2019 ontvingen zo’n vijfhonderd abonnees maandelijkse nieuwsbrieven over onderwerpen als slapeloosheid, hoge bloeddruk, obstipatie, brandend maagzuur en erectiestoornissen.

Aan de hand van actuele artikelen, infographics en video’s gaven experts van Leyden Academy praktische tips om een gezonde leefstijl in de dagelijkse routine in te passen. Elke editie startte met uitleg van de betreffende kwaal: wat gebeurt er in je lichaam? Hoe onderdrukt de medicatie de symptomen? Deze kennis, in combinatie met het zelf meten van klachten, leidde naar stap twee: zelfbewustzijn. Vervolgens volgden allerlei tips, van voorspelbare (zoals zure dranken vermijden bij brandend maagzuur) tot originele (zet je bed op blokjes zodat het maagzuur minder snel omhoog komt). En tot slot de laatste stap: het verminderen van of stoppen met de medicatie. Natuurlijk altijd in goed overleg met de huisarts.

De minicursus Ontpillen werd mede mogelijk gemaakt door EIT Health. •



EIT Health Summer School

*“One of the best
experiences in
my life”*

deelnemer

Mohamad Mahdi Mortada

De toekomst van de zorg veranderen: dit was de ambitieuze uitdaging voor de 35 promovendi, master studenten en young professionals die van 21 juli tot en met 2 augustus deelnamen aan de EIT Health Summer School in Heidelberg, Duitsland. Na een geslaagde editie in 2018 in Leiden, was de cursus dit jaar gericht op de preventie en bestrijding van chronische ziekten. In een intensief programma leerden de studenten om hun ideeën om te zetten in levensvatbare business modellen, in nauwe samenwerking met hun (oudere) doelgroepen.

De studie-achtergrond van de deelnemers varieerde van Informatica tot Geneeskunde, en van Biomedische wetenschappen tot Reumatologie. Ook kwamen zij van over de hele wereld naar Heidelberg, naast Europa bijvoorbeeld ook uit Brazilië, China, Ecuador, Libanon en India.

In teamverband werkten de deelnemers aan innovaties zoals het maken van muziek met een eyetracking bril, of een app die slim gebruik maakt van elektronische patiënten dossiers. Een team presenteerde een interventie om kunstmatige intelligentie in te zetten voor de preventie van psychische gezondheidsproblemen, een ander team zette in op het ontwikkelen van software en draagbare technologie om oudere mensen en hun familie te

ondersteunen bij het zo lang als mogelijk zelfstandig wonen. Interessante ideeën die waardevol kunnen zijn voor mensen met chronische ziekten.

De EIT Health Summer School is georganiseerd door Universität Heidelberg, Universitätsklinikum Heidelberg, Leyden Academy, SAP en Universidade de Coimbra. •



Conferentie Een nieuwe generatie ouderen(zorg)

Op 27 november vond in het NBC Congrescentrum te Nieuwegein de conferentie 'Een nieuwe generatie ouderen(zorg)' plaats. Tijdens dit jaarlijkse evenement worden de laatste wetenschappelijke inzichten en belangrijke beleidsprogramma's besproken en is er volop ruimte voor vernieuwende initiatieven. Ruim 1.400 bezoekers zagen presentaties van onder anderen Kim Putters (directeur Sociaal en Cultureel Planbureau), Pauline Meurs (hoogleraar Bestuur van de gezondheidszorg, Erasmus Universiteit) en Ronald Schmidt (bestuurder Cordaan), en konden kiezen uit tientallen inspiratiesessies, rondetafels en workshops.

Leyden Academy verzorgde als partner van de conferentie vier drukbezochte inspiratiesessies: over woonplezier en technologie, leefplezier in de ouderenzorg, peer coaching voor vitale bewoners en medewerkers, en wat we kunnen leren van de zorg voor ouderen in Zweden en Denemarken.

 www.eennieuwegeneratieouderenzorg.nl





ORGANISATIE

Leyden Academy zet zich met hart en ziel in voor een leeftijds-vriendelijke samenleving, waarbij de extra levensjaren die we winnen betekenisvol en plezierig zijn. Samen met onze partners willen we bijdragen aan een samenleving waarin mensen zich uitgenodigd voelen om mee te doen, waar kwaliteit van leven en eigen regie leidend zijn en waar de leefomgeving mensen verleidt tot gezonde en sociale gewoonten. Deze agenda vraagt om een multidisciplinaire aanpak waarbij we biologische, sociologische, antropologische, psychologische, filosofische en medische invalshoeken combineren. Op onze website vindt u een nadere introductie van ons team en onze expertisegebieden. •

FEITEN EN CIJFERS 2019

- 12 (internationale) wetenschappelijke artikelen
- 24 januari promotie Nina Conkova, proefschrift 'Non-kin ties as a source of support in Europe: On the role of context'
- 216 optredens op televisie, radio, in nieuws- en vakmedia
- 51.000 unieke bezoekers op onze website
- 2.400 volgers op Twitter
- 1.600 volgers op LinkedIn

Onze partners

VERENIGING AEGON

VERENIGING AEGON

Op 11 november 2008 stond Vereniging Aegon aan de wieg van het ontstaan van Leyden Academy on Vitality and Ageing, en vandaag de dag is zij nog steeds onze belangrijkste partner. Vereniging Aegon behartigt als aandeelhouder de belangen van Aegon N.V. en de daaraan verbonden maatschappijen, verzekeren, medewerkers, aandeelhouders en andere relaties. In het verlengde daarvan vindt Vereniging Aegon het belangrijk om bij te dragen aan het welzijn en de vitaliteit van oudere mensen.



JO VISSER FONDS

Het Jo Visser fonds (voorheen Vereniging het Zonnehuis) zet zich sinds 1921 in voor waardige zorg voor kwetsbare oudere mensen die permanent van zorg afhankelijk zijn. Waarden als solidariteit, zingeving en gemeenschapsvorming zijn hierbij leidend. Het fonds is vernoemd naar oprichtster Jo Visser die als pionier wordt gezien in de verpleging van langdurig zieken in speciale tehuizen. Samen met Leyden Academy richt het fonds zich op het verbeteren van onderwijs voor zorgprofessionals en het stimuleren van waardevolle ontmoetingen tussen jong en oud.



LEIDS UNIVERSITAIR MEDISCH CENTRUM

Als innovator maakt het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) zich sterk voor de verbetering van de gezondheidszorg en de gezondheid van mensen. Dit doen ze met toonaangevend onderzoek, vernieuwend onderwijs en innovatieve zorg, vanuit hun missie 'Grensverleggend beter worden'. Hierbij werkt het LUMC nauw samen met diverse partners, waaronder Leyden Academy. Zo verzorgt het LUMC sinds september 2016 de masteropleiding Vitality and Ageing: een uniek, door Leyden Academy ontwikkeld onderwijsprogramma.



DUSRA-VOILA

DuSRA-VOILA is het grootste samenwerkingsverband van experts op het gebied van veroudering in Nederland, en heeft als doel functionele achteruitgang bij ouderen eerder te herkennen, af te remmen en te herstellen. Het consortium - bestaande uit acht onderzoeksinstituten, waaronder Leyden Academy en het LUMC, en acht private partijen - is in september 2019 van start gegaan en zal vijf jaar duren. DuSRA staat voor Dutch Society for Research on Ageing en VOILA staat voor Vitality Oriented Innovations for the Lifecourse of the Ageing Society. Het consortium wordt medegefinancierd door ZonMw en Health~Holland, Topsector Life Sciences & Health.



EIT HEALTH

European Institute of Innovation & Technology (EIT) stimuleert ondernemerschap en innovatie op het gebied van onder andere gezondheid, energie en digitalisering. EIT Health richt zich met name op gezond leven en vitaal ouder worden. Het consortium bestaat uit bedrijven, universiteiten en kenniscentra uit zes landen, met meer dan vijftig partners en negentig geassocieerde partners, waaronder Leyden Academy. Wij zijn betrokken bij diverse onderwijsprogramma's, zoals Start-up Plus (zie pagina 56) en de EIT Health Summer School (zie pagina 62).



INTERNATIONAL LONGEVITY CENTRE

International Longevity Centre (ILC) Nederland is een onafhankelijke beweging die veroudering hoog op de sociale en politieke agenda wil plaatsen. Het doel is mensen tijdig te laten nadenken over actief en gezond oud worden, met een grotere keuzevrijheid en zelfredzaamheid. De vitaliteit van oudere mensen moet worden bevorderd terwijl kwetsbaarheid en afhankelijkheid zo lang mogelijk worden uitgesteld. ILC Nederland is lid van de ILC Global Alliance, een internationale federatie die zich net als Leyden Academy sterk maakt voor een gezonde levensstijl en vitaal oud worden.

OVERIGE PARTNERS

Leyden Academy werkte in 2019 verder samen met diverse ministeries, gemeenten, universiteiten in binnen- en buitenland, hogescholen, collega-instituten, stichtingen, fondsen, bedrijven, ouderenbonden en zorg- en welzijnsorganisaties. •



Op 11 november vierden we in de Leidse Marekerk de dies van Leyden Academy en het afscheid van directeur Joris Slaets, die per 1 december met pensioen is gegaan. Als erkenning voor zijn bijdrage aan de kwaliteit van leven van kwetsbare oudere mensen, kreeg hij een lintje opgespeld door Marleen Damen, locoburgemeester en wethouder gezondheid, jeugdzorg en welzijn in Leiden. Joris is benoemd tot Officier in de Orde van Oranje-Nassau. •

Onze portretten

Ieder jaar wordt op onze verjaardag op 11 november het portret van een vitale oudere dame of heer als het 'gezicht' van Leyden Academy onthuld. In 2019 sierde het portret van Leonie van Aerde uit Leiderdorp onze website, sociale media-accounts en diverse communicatiemiddelen, en dus ook de voorzijde van dit jaarbericht.

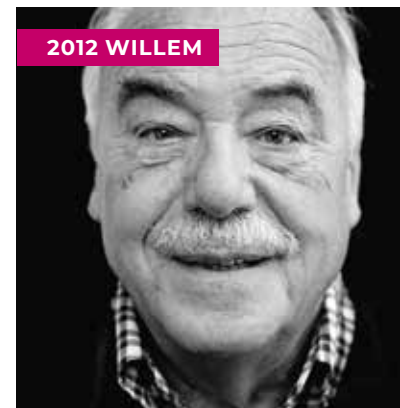
Leonie is 78 jaar geleden geboren in Suriname. In 1963 emigreerden goede vrienden naar Nederland en ging ze hen achterna. Wat was bedoeld als een tijdelijke onderbreking, werd een permanent verblijf: Leonie ontmoette haar man en ze kregen samen een zoon. Sinds haar pensionering als pedicure is Leonie vrijwilligster bij welzijnsorganisatie Radius en penningmeester bij de Surinaamse Club in Leiden. Haar hobby's zijn dansen en er op uit gaan met haar zus en vriendinnen.

Zoekt u met ons mee naar het nieuwe gezicht van Leyden Academy? Voor 2021 zijn wij op zoek naar een vitale oudere dame die plezier en levenslust uitstraalt. U kunt uw portretfoto('s) mailen naar info@leydenacademy.nl.

2011 AAFJE



2012 WILLEM



2013 LENIE



2014 THIJS



2015 JOKE



2016 STANLEY



2017 JANNIE



2018 HANS



2019 LEONIE



NAWOORD

Om inzicht te krijgen in de toegevoegde waarde van Leyden Academy on Vitality and Ageing voor de Nederlandse samenleving, is begin 2019 op ons verzoek een stakeholdersonderzoek uitgevoerd. Hieruit komen verbeterpunten, maar ontstaat vooral een positief beeld van het instituut en de positie die het zich in zijn elfjarig bestaan heeft weten te verwerven. Leyden Academy weet als relatief klein, onafhankelijk instituut nieuwe perspectieven te openen op de ouder wordende mens. De uitkomsten van het stakeholdersonderzoek vormen belangrijke bouwstenen voor het strategische koersdocument 2020-2025, dat zowel door de Raad van Commissarissen als door onze aandeelhouder en oprichter Vereniging Aegon is bekrachtigd.

Tot zijn vertrek naar Denemarken eind 2014, was het Rudi Westendorp die als eerste directeur van Leyden Academy Nederland liet kennismaken met een optimistische boodschap over vitaal oud worden. Joris Slaets voegde vervolgens zijn eigen accenten toe en verrichte vooral in de ouderenzorg baanbrekend werk, waarvoor hij in november 2019 terecht is onderscheiden door Zijne Majesteit de Koning. Beide hoogleraren werden in de directie kundig bijgestaan door Marieke van der Waal, die alle activiteiten in goede banen



Ir. B.F. Dessing
Mr. J.W.B. Westerburgen
Dr. W.M. van den Goorbergh
Prof. dr. M. de Visser
Drs. M. Janssen

leidde. We danken Marieke en Joris voor hun bijzondere inzet en bijdrage, en wensen professor Tineke Abma als nieuwe directeur veel succes.

De strategie biedt richting, het team is op sterkte, het instituut is financieel gezond. Alle randvoorwaarden zijn gecreëerd om ook in 2020 en in de jaren daarna waardevolle nieuwe inzichten over vitaliteit en veroudering te blijven verwerven en verspreiden.

We willen tot slot de samenwerkingspartners, waaronder Vereniging Aegon, het Jo Visser fonds en het Leids Universitair Medisch Centrum, hartelijk danken voor de vruchtbare samenwerking. •

Dr. W.M. van den Goorbergh
Voorzitter Raad van Commissarissen

COLOFON

DISCLAIMER

Dit jaarbericht is met grote zorgvuldigheid samengesteld.
Aan eventuele onjuistheden in en/of onvolledigheden van de hierin
verstrekte informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

TEKST

Niels Bartels en Yvonne Schinkel-Koemans, communicatie,
Leyden Academy on Vitality and Ageing

FOTOGRAFIE/ILLUSTRATIES

Doug Sparks/Flickr	MelmanProducties/Oostveen
Finn Bjurvoll Hansen/Pixabay	Menno de Jong/Pixabay
Frank Hoyinck	Peter de Wit/Flickr
Harmen de Jong	Ronald Falke/De Gruitpoort
Henk Aschman	Sabine Wisman
Janna Bedaux	Salmar/Pixabay
Langhelle/Pixabay	Topaz
Marc de Haan	Zorggroep Elde

VORMGEVING

Engelen & de Vrind, Leiden



Bekijk ook ons online jaarbericht,
verrijkt met video's en links naar artikelen:
www.leydenacademy.nl/jaarbericht2019

Wilt u op de hoogte blijven van onze
activiteiten, meld u dan aan voor onze
kwartaalnieuwsbrief:
www.leydenacademy.nl/nieuwsbrief

Leyden Academy on Vitality and Ageing
Poortgebouw Zuid
Rijnsburgerweg 10
2333 AA LEIDEN

T (071) 524 0960

info@leydenacademy.nl
www.leydenacademy.nl