

adres: PROO, Postbus 181
7400 AD Deventer
mail: info@proo-overijssel.nl
website: www.proo-overijssel.nl

INHOUD

november 2020

WEBINAR

1. Terugblik en Uitkomsten - 12 november 2020
2. Uit de bijdrage van Prof. Dr. S. de Rooij (MST)
3. Uit de bijdrage van Dr. M. den Ouden
4. TZA en Fit4Vit

RAAD VAN OUDEREN PROO

5. Bevorder beeldbellen en belcirkels
6. Vrijwilligersprijs 2020 voor PROO

WEBINAR

Terugkijken?

<https://www.youtube.com/watch?v=3copkngEYxk&feature=youtu.be>



1. Terugblik

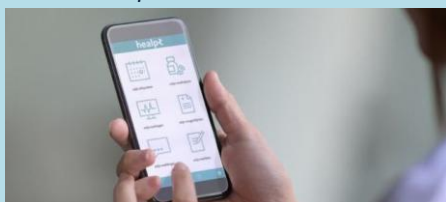
We kijken terug op een inhoudelijk goed programma, dat duidelijk maakte dat het betrekken van cliënten bij de ontwikkelingen in de gezondheidszorg van grote waarde is.

Een kleine opstarthapering zorgde helaas voor wat vertraging en onze basistechnologische kennis zorgde voor korte onderbrekingen en maakte directe interactie nog onmogelijk. We leren voor de toekomst!

Er zijn meer dan 300 bezoekers aan ons Webinar geweest, afkomstig uit onze seniorenachterban, maar ook uit de wereld van zorg en overheid. De presentatie is op [www.PROO-Overijssel](http://www.PROO-Overijssel.nl) > kop **Webinar** terug te zien. In de bijdragen van Prof. de Rooy, Dr. den Ouden en de TZA-academie kwamen diverse ontwikkelingen aan de orde, die we in deze Nieuwsbrief graag nog eens onder de aandacht brengen.



Electronisch patiënten dossier



Persoonlijke gezondheidsomgeving



Instrumenten voor zelfdiagnose

2. Uit de bijdrage van Prof. Dr. S. de Rooij (MST)

Hoe kunt u zich effectief goed voorbereiden op een zorggesprek?

1. **Huisarts.nl:** Vooraf verkennen van klachten/ziektebeeld.
2. **E-mail sturen:** Zo is belangrijke informatie vooraf beschikbaar.
3. **EPD info:** U ontvangt gegevens uit electr. Patientendossier.
4. **PGO info:** *U stuurt zelf beheerde medische gegevens op. Kies een persoonlijke gezondheidsomgeving (33 leveranciers met door medmij voorlopig goedgekeurde programma's om uw eigen dossier te beheren en met zorgverleners te kunnen delen.*
5. **App(licaties):** U beschikt over relevante apps op uw tablet of smartphone om lichaamsmetingen te doen.
Zie ook bijdrage Dr. M. den Ouden.
6. **Instrumenten voor zelfdiagnose**
 - a. Bloeddruk/zuurstof meten
 - b. Suikergehalte
 - c. Zelf bloedprikken
 - d. Digitale thermometers etc.

Betere en intensievere communicatie tussen zorgvrager en hulpverlener levert betere zorg op en zorgt voor permanente vernieuwing.



Tessa



sta-op-stoel



instap/kantelbed



alarmering personen



koolmonoxide/ rook



medicijn dispenser



zuurstof in bloed



bloedsuikermeter



thuisdialyse

3. Uit de bijdrage van Dr. M. den Ouden

Hoe houd je regie over je eigen leven en je eigen gezondheid?

Zorg voor een passende woonomgeving en houd zicht op uw lichamelijk functioneren.

A. Woonomgeving:

Een veilige woonomgeving die bij U past vraagt met het vorderen der jaren passende aanvullingen.

- *Drempelloos, obstakelvrij, brand en rookveilig wonen,*

Aangepast aan lichamelijke beperking:

- *Bel met camera, bediening van apparatuur, licht, deuren, gordijnen, sta-op-stoel, kantelbed, automatische alarmering, etc.*

Aangepast aan mentale achteruitgang:

- *Geprogrammeerde medicijn dispenser, agendabewaking met tablet of robots als Tessa*

B. Persoonlijk: Een gezonde leefstijl zowel lichamelijk als geestelijk kun je bevorderen met inzicht in je lichamelijke conditie.

Daarvoor bestaan diverse applicaties

a. Bewegen

1. Adidas Runtastic

2. Seven - 7 minute workout

b. Eten

3. Mijn Eetmeter

4. Kies ik gezond?

c. Slapen

5. Shleep

6. Sleep Cycle

d. Geheugen

7. VGZ Mindfulness app

8. MAX Geheugentrainer

e. Ongeval /Ziekte

9. EHBO Rode Kruis

10. Moet ik naar de dokter?

Voor verschillende gebreken en/of ziektes zijn technische innovaties in ontwikkeling, die het leven met het gebrek of de ziekte makkelijker maken en de afhankelijkheid van medische wereld verminderen. Denk aan:

3D geprinte protheses op maat

Nierdialyse thuis

Chip voor permanente diabetescontrole en insuline-afgifte

4. TZA en Fit4Vit

TZA, De Techniek en Zorgacademie in Enschede is een instelling die technologische innovaties in de zorg dichterbij de gebruikers wil brengen.

Ze is sterk gericht op instellingen waar die producten als eerste een plaats krijgen, maar ze staat ook open voor cliëntengroepen.

Veel afbeeldingen van technologische ontwikkelingen op deze pagina's, zoals de **Google Home thuisassistent** zijn bij TZA te zien.

PROO wil bemiddelen in het leggen van contacten tussen ouderen-organisaties, met name in Twente, en het platform Vitaal Twente, waar ook TZA deel van uitmaakt, om de zorgtechniek lokaal beter bekend te maken.

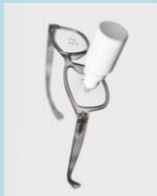
Fit4Vit uit Rotterdam zet zich in voor de zorgsector.

Zij leveren producten en applicaties die het bewegen voor jong en oud uniek maakt.

Tel: +31 (0)10 763 04 87 email: info@fit4vit.nl



Wethouder Beversstr.165, 7543 BK Enschede
info@tza.nu 053 – 727 10 60



Oogdruppelbril



Google Home



Beleven door te Bewegen

Zijpe 14, 3086 HZ Rotterdam

Raad van Ouderen

Praten mét ouderen,
niet óver ouderen



<https://nieuwsbrief.kbo-pcob.nl/ct/m15/k1/Y0B0c-F2kvaxhc3Om1CHAKc3QrpCdCPO1w9QhJEVf4XMYazobycV9wx7zzj9O8qE0V2w-giLPsxxuZF63OmQ/GXnNKR36E2GZVs5>

Bovenstaande link opent een kort achtergrondfilmpje bij het advies.

Hieronder vindt U het complete advies.

<https://nieuwsbrief.kbo-pcob.nl/ct/m15/k1/Y0B0c-F2kvaxhc3Om1CHAKc3QrpCdCPO1w9QhJEVf4XMYazobycV9wx7zzj9O8qE0V2w-giLPsxxuZF63OmQ/GXnNKR36E2GZVs5>

5. Bevorder beeldbellen en belcirkels !

Investeer in en ondersteun initiatieven voor beeldbellen en belcirkels. Die spelen goed in op de behoeften aan onderlinge contacten die thuiswonende ouderen in coronatijd hebben. Beeldbellen en belcirkels zijn, met de juiste ondersteuning, gemakkelijk te organiseren, bieden continuïteit en zijn snel te verspreiden. Dat advies geeft de **Raad van Ouderen** aan minister De Jonge van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. De minister had de Raad gevraagd te adviseren over welke initiatieven behouden moeten blijven die in coronatijd zijn ontstaan.

Behoefte aan contact

Voor het advies inventariseerde de Raad van Ouderen welke initiatieven zijn ontstaan tijdens de coronacrisis en welke daarvan behouden zouden moeten blijven. De Raad raadpleegde daarvoor de eigen achterban, bezag verschillende rapporten en websites en gebruikte eigen ervaringen en inzichten. Belangrijkste conclusie is dat uit alles blijkt dat ouderen grote behoefte hebben aan en het behouden van contact, ook wanneer dat fysiek moeilijk of onmogelijk is. De Raad ziet dan ook dat juist contact-activiteiten genoemd worden als initiatieven die behouden moeten blijven: beeldbellen, telefooncirkels, gezelschapsactiviteiten, boodschappen, eten en WhatsAppgroepen opzetten.



6. Vrijwilligersprijs 2020 voor PROO

Secil Arda ontving als voorzitter van PROO op donderdag 26 november de Overijsselse Vrijwilligersprijs 2020 'als erkenning voor het verrichten van werk dat onbetaalbaar is', zo staat het op de oorkonde. PROO zet de expertise en kennis van de ouderen in voor meer samenhang in de Overijsselse samenleving en draagt daarmee bij aan de sociale kwaliteit en maatschappelijke ontwikkelingen. Wij zijn blij en trots voor deze erkenning. Deze prijs geeft meer stimulans om verder gaan met onze inzet.