

# VITAAAL OUDER WORDEN

2026



**Ouder worden is**

**eigenlijk best**

**vernieuwend**

Een leven zonder sport bestaat niet

Lust op leeftijd: taboe?

Mantelzorg  
ontzorg jezelf!



Redactie v.l.n.r.: Ilse, Nelly, Maartje, Marie-Antoinette en Paul.

## Beste lezer,

QR-CODE

**Je hebt ze vast al vaker gezien: QR-codes die je kunt scannen voor meer informatie. Makkelijk, want dan hoef je niet een internetadres over te typen op je computer, telefoon of tablet. In dit magazine staan ook QR-codes. Deze kun je scannen met je smartphone.**

### Een QR-code scannen: hoe werkt dat?

- Open de camera op je telefoon
- Richt de camera op de QR-code alsof je er een foto van wilt maken
- De camera herkent de code en er verschijnt een melding om de achterliggende site te openen
- Tik op deze melding en de website opent

### Magazine digitaal



Je kunt het magazine ook digitaal bekijken. Je kunt dan vanuit het magazine op de link klikken voor meer informatie. Kijk op [ggdhaaglanden.nl/vitaalouderworden](https://ggdhaaglanden.nl/vitaalouderworden).

Veel leesplezier en geniet van nog meer informatie.

Vriendelijke groet,  
Redactie Vitaal  
Ouder Worden



## Omgaan met veranderingen

**Laatst sprak ik een man van in de zestig. Hij vertelde: 'Ik merk dat sommige dingen veranderen. Maar eigenlijk ontdek ik ook weer nieuwe dingen.' Hij was net begonnen met vrijwilligerswerk in zijn buurt. Iets dat hij vroeger, in de drukte van werk en gezin, nooit had gedaan. 'Je denkt dat ouder worden vooral betekent dat je dingen moet inleveren', zei hij. 'Maar soms komt er juist ruimte voor iets nieuws.'**

Die gedachte bleef bij mij hangen. Veranderingen horen bij het leven. Soms kiezen we ervoor, soms overkomen ze ons. We gaan met pensioen, krijgen meer vrije tijd, zorgen voor een partner of ouder, of merken dat ons lichaam andere signalen geeft.

Maar ouder worden vandaag ziet er anders uit dan vroeger. De generaties die nu de leeftijd van 55, 60 of 70 bereiken, zijn vaak actief en betrokken. En gewend om zelf keuzes te maken over werk, gezondheid en vrije tijd. Veel van hen blijven nieuwsgierig, zoeken nieuwe activiteiten en regelen hun zaken net zo makkelijk online. Ze zoeken nieuwe manieren om in beweging te blijven, mensen te ontmoeten of iets bij te dragen aan hun omgeving.

De afgelopen periode mocht ik meewerken aan Vitaal Ouder Worden van GGD Haaglanden. Daarin kijken we vanuit het gedachtegoed van positieve gezondheid naar hoe mensen zo lang mogelijk vitaal en zelfstandig kunnen blijven. Met aandacht voor preventie, maar vooral ook voor wat het leven betekenisvol maakt.

Juist daarom vind ik het extra bijzonder om dit jaar als gastredacteur bij dit magazine betrokken te zijn. In deze editie lees je verhalen van mensen die ieder op hun eigen manier omgaan met veranderingen. Soms groot, vaak klein, maar altijd met dezelfde rode draad: blijven kijken naar wat wél kan.

Misschien herken je iets in deze verhalen. Misschien brengen ze je op een nieuw idee. Want ouder worden is geen vaststaand pad. Het is een fase van het leven waarin nog altijd ruimte is voor ontwikkeling, verbinding en nieuwe ervaringen. Of zoals ik dan vaak zeg: 'Zorg voor later is aandacht voor nu.'

**Marie-Antoinette van Straten**  
Gastredacteur



# Jouw gezondheid in cijfers

Auteur: Nelly van der Meer

Het thema van deze editie van *Vitaal Ouder Worden* is *omgaan met veranderingen en life-events*. Er verandert nogal wat als je ouder wordt. Misschien word je wel mantelzorger, of gebeurt er iets in je leven waardoor je zelf mantelzorg nodig hebt. Ook je lichaam verandert. Dat kan bijvoorbeeld invloed hebben op je seksualiteit.

Hoe goed je kunt omgaan met snelle veranderingen en moeilijke situaties hangt af van je veerkracht. Heb je veel veerkracht, dan kun je daar beter mee omgaan. Heb je weinig veerkracht, dan kost dat je meer moeite.

## OUDER WORDEN BETEKENT VAAK OOK VEERKRACHTIGER WORDEN

GGD Haaglanden verzamelt informatie over de gezondheid van inwoners. Bijvoorbeeld door hen een vragenlijst toe te sturen. De Gezondheidsmonitor is zo'n vragenlijst. In 2024 is er een Gezondheidsmonitor naar duizenden Haaglandse inwoners vanaf 18 jaar gestuurd. In deze vragenlijst stonden vragen over veerkracht. De resultaten laten iets interessants zien.



Ongeveer **de helft (49,9%)** van de Haaglanders tussen de 18 en 65 jaar heeft veel veerkracht.



Daarna neemt het percentage toe. Van de 65-plussers geeft wel **62%** aan veel veerkracht te hebben.

**Hoe ouder iemand is, hoe veerkrachtiger dus! Dat is toch een mooi effect van ouder worden.**

## HOE GAAT HET MET JOUW GEZONDHEID EN WELZIJN?

Veerkracht is één van de onderwerpen die in de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2024 is uitgevraagd. Er zijn nog veel meer resultaten: van armoede en eenzaamheid tot vrijwilligerswerk doen. En van lichaamsgewicht tot gezonde levensverwachting. Je vindt deze informatie op de website Gezondheidsgids Haaglanden: [gezondheidsgids.ggdhaaglanden.nl](https://gezondheidsgids.ggdhaaglanden.nl).



## INHOUD



Uitleg QR-codes	2
Omgaan met veranderingen	3
Jouw gezondheid in cijfers	4
Een leven zonder sport bestaat niet	6
Betekent gezondheid voor iedereen hetzelfde?	10
Wat moet je doen als het warm is?	15
Hoe blijf je veilig, zelfstandig en prettig wonen?	16
Mag het even over de overgang gaan?	18
Even praten over...Welzijn op Recept	20
Hulpmiddelen voor een gezonde glimlach	23
Lust op leeftijd: taboe?	24
Roken en vaperen, waarom zou je?	29
Ergotherapie: kleine aanpassingen, groot verschil	30
Rouw op je dak	32
Waarom zijn eiwitten belangrijk?	36
Hoe sterk moet je zijn als mantelzorger?	40
Mantelzorger ontzorg jezelf!	42
Puzzels	44
Welzijnsorganisaties in jouw gemeente	47

Heb je ideeën of tips voor dit blad?

Mail naar: [vitaalouderworden@ggdhaaglanden.nl](mailto:vitaalouderworden@ggdhaaglanden.nl)

## COLOFON © 2026

*Vitaal Ouder Worden* is een uitgave van GGD Haaglanden.

**Redactie:** Maartje Keetman, Marie-Antoinette van Straten (gastredacteur), Ilse Volkstedt en Paul ter Wee

**Eindredactie:** Nelly van der Meer

**Fotografie:** Fleur Beemster

**Vormgeving en productie:** Multimedia, gemeente Den Haag

**Druk:** Drukkerwerk Multimedia

GGD Haaglanden bewaakt, beschermt en bevordert de volksgezondheid in de volgende gemeenten uit de regio Haaglanden: Delft, Den Haag, Leidschendam-Voorburg, Midden-Delfland, Pijnacker-Nootdorp, Rijswijk, Wassenaar, Westland, Zoetermeer.

Disclaimer © 2026 Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande toestemming van GGD Haaglanden worden overgenomen of vermenigvuldigd. Bij de samenstelling van dit magazine is uiterste zorgvuldigheid betracht. GGD Haaglanden aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele onjuistheden en de mogelijke gevolgen daarvan.



INTERVIEW

# Een leven zonder sport bestaat niet

Auteur: Paul ter Wee

## 5 tips van Maya

- 1 Doe 's ochtends oefeningen in bed, bijvoorbeeld rek-, strek- en beenoefeningen. Hierna voel je je lekker fit.
- 2 Blijf in beweging. Ga wandelen of joggen. En blijf niet te veel zitten.
- 3 Blijf je lijf goed verzorgen en kleeft je goed. Zo voel je je lekkerder.
- 4 Eet veel groente en gebruik niet te veel vet.
- 5 Blijf bezig. Zoek een hobby waar je blij van wordt.

**Als je ouder wordt, verandert je lijf. Je wordt stijver, wiebeliger en je hebt vaak minder energie. Hoe kun je dit voorkomen of meer vertragen? Belangrijk is natuurlijk om te blijven bewegen. Maya (74) is hierin een ster.**

### Van jongs af aan

Toen Maya jong was bewoog ze al veel. Haar moeder was danseres en artiest met een balletschool en een beautysalon in Jakarta, Indonesië. Hier kreeg Maya de liefde voor bewegen en dans mee. De moeder van Maya ging voor Spaanse dans en klassiek ballet. Zelf had ze ook een Spaanse dansgroep opgericht in Jakarta, waarmee ze optrad.

In 1965 ging het gezin naar Nederland. Daar richtte Maya begin jaren 70 haar eigen dansgroep op, met hulp van haar moeder. Zowel met Spaanse als Indonesische traditionele dans.

Er waren in de jaren 70 en 80 veel Indische bijeenkomsten waar ze af en toe optraden. Muziek maken hoort ook echt bij de Indische cultuur. Daarnaast gaf haar moeder ook ritmische gymnastiek voor senioren en Maya was hier ook graag bij.

### Sporten en bewegen

Haar hele leven is Maya bezig geweest met sporten, krachttraining en fitness. Daarnaast danste ze ook veel en deed ze zelfs aan tapdans. Sport vindt Maya geweldig. Een leven zonder sport bestaat niet, dan is Maya niet gelukkig. Ze houdt van bewegen. 'Zonder bewegen doet het lijf pijn en zit alles vast. Mijn lichaam geeft het aan, dat ik beweging en sport nodig heb', zegt ze.

### Lesgeven

Later is Maya zumbales gaan geven. Hiervoor heeft ze eerst een cursus voor zumba-instructeur gevolgd in Utrecht. Ze gaf toen 4 avonden in de week zumbales. Maya vertelt: 'Dat was heerlijk na een dag werken en veel zitten. Ik ging lekker bewegen en daarna had ik een voldaan gevoel. Op deze wijze krijg je veel energie en houd je een goede conditie.' Tegenwoordig geeft Maya 2 keer per week les. Voorafgaand aan deze lessen beweegt ze al veel: ze oefent nieuwe danspasjes en zoekt de muziek uit.

### Je hoeft geen danser te zijn

'Zumba is een sport. Het is fitness, cardio-training en dans tegelijk. Je kan gebruikmaken van gewichtjes voor het versterken van de spieren en je oefent altijd heerlijk op muziek.' Maya vraagt na de les of het leuk was of juist te zwaar. 'Je hoeft niet perfect te dansen. Het gaat om de beweging en meedoen. Je hoeft

geen danser te zijn of te worden. Het plezier is belangrijk. En dat je met z'n allen bezig bent.'

Maya geeft les op het Helena van Doeverenplantsoen 3 in Den Haag. Dit doet ze op woensdag- en vrijdagochtend. Wil je meer informatie? Stuur een e-mail naar:

[ruslan@buurtsportcoachdenhaag.nl](mailto:ruslan@buurtsportcoachdenhaag.nl). De buurtsportcoaches in Den Haag kunnen je helpen om



te blijven bewegen en je conditie, spierkracht en balans te verbeteren. Je kunt hen bereiken via: [buurtsportcoachdenhaag.nl/](https://buurtsportcoachdenhaag.nl/)



### Tot slot de bewegrichtlijnen voor senioren:

- Minstens 150 minuten per week matig of zwaar intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen.
- Minstens twee keer per week balansoefeningen en spier- en botversterkende activiteiten.

Heel veel plezier met bewegen en neem een voorbeeld aan Maya.

# Voorbeeldoefeningen

Deze oefeningen komen van de Beweegposter van Kenniscentrum Sport en Bewegen.



Wil je meer praktische krachtoefeningen, ga dan naar [allesoversport.nl](https://allesoversport.nl).

## STERK BOVENLICHAAM

### Armen heffen ('appeltjes plukken')



#### Uitleg

- Ga **stevig** staan met je voeten op schouderbreedte
- Plaats je **hakken** tegen de deur, met de onderrug, bovenrug en achterhoofd ook tegen de deur
- Breng één arm omhoog tot **boven het hoofd**, met de rug van de hand tegen de deur
- Laat de arm weer zakken en **herhaal** met de andere arm

#### Meer variatie

- Houd de armen **lager** bij pijn in de schouders
- De oefening kun je zwaarder maken met een **gewichtje**

## VERBETER DE BALANS

### Elleboog naar knie



#### Uitleg

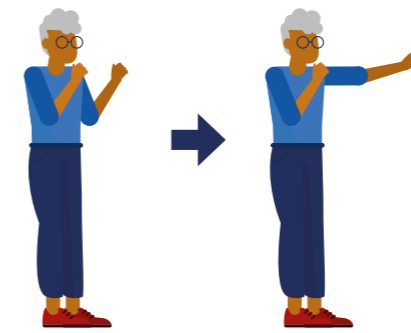
- Ga goed en stevig **achterin de stoel** zitten
- Probeer de linker elleboog en rechter knie **naar elkaar toe** te bewegen
- Beweeg weer terug naar de **beginpositie**
- Probeer de rechter elleboog en linker knie **naar elkaar toe** te bewegen
- Beweeg vervolgens weer terug naar de beginpositie

#### Meer variatie

- Doe deze oefening **staand**
- Voeg een **lichte draai** toe in de romp om de richting van de knie te draaien

## STERK BOVENLICHAAM

### Boksen



#### Uitleg

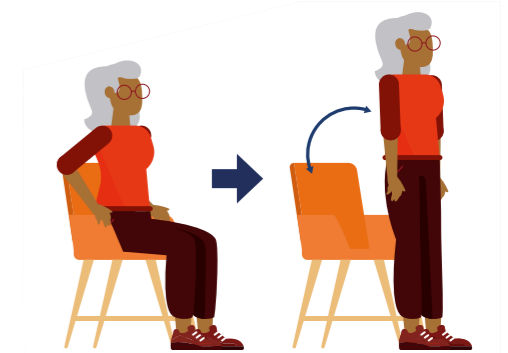
- Ga staan op een plek met **ruimte**
- Zet je voeten **plat** op de grond op ongeveer schouderbreedte
- Breng je vuisten ter hoogte van je borst, houd je schouders **ontspannen**
- Maak **boksende** bewegingen, wissel links en rechts af
- Houd de rest van je lichaam **stil**

#### Meer variatie

- **Wissel** tussen snelle en langzame stoten
- Pak een **gewichtje of fles water** in beide handen om het zwaarder te maken

## STEVIG OP DE BENEN

### Squat



#### Uitleg

- Ga rechtop zitten in een **stoel**
- Zet je **voeten plat** op de grond
- **Steun** met je handen op de leuning of op de zitting en ga rechtop staan
- Laat je voeten staan op **dezelfde plek** en ga rustig weer zitten

#### Meer variatie

- Houd je handen **voor** je tijdens het opstaan en gaan zitten
- Maak dezelfde kniebuigingen **zonder de stoel** aan te raken

Hoe denken we in Nederland eigenlijk over gezondheid? Betekent een gezonde leefstijl voor iedereen hetzelfde? Of heeft gezondheid een andere betekenis voor mensen met een andere culturele achtergrond?

*Auteurs: Ilse Volkstedt en Paul ter Wee  
Gastauteurs: Hani en Asha*

**Betekent  
gezondheid  
voor iedereen  
hetzelfde?**



### In gesprek met Tadisa uit Eritea

Aan het woord is Tadisa Tsegai Gebrezgabihier. Tadisa is 6 jaar geleden uit Eritrea naar Nederland gekomen. Zij woont in Delft met haar gezin. Ze werkt twee dagen per week met ouderen in één van de centra van Pieter van Foreest, Delfshove. En zij werkt elke dinsdagmorgen als vrijwilliger bij Café Positief Gezond in wijkcentrum De Vleugel. Café Positief Gezond is een ontmoetingsplek voor inwoners die vragen hebben over zorg, welzijn en gezondheid. Iedereen is daar welkom voor een kopje koffie of thee en een praatje met andere bewoners.

### Wat is jouw rol bij Café Positief Gezond?

Bij Café Positief Gezond ben ik actief als tolk voor mensen die Tigrinya spreken. Ik vind dit belangrijk, omdat ouderen uit Eritrea meestal niet de Nederlandse taal spreken. Ook help ik met het inrichten van de zaal en het uitdelen van hapjes en drankjes. Dit doe ik samen met de andere vrijwilligers. Ik vind het heel fijn om met ouderen te werken.

### Wat betekent gezondheid in jouw cultuur?

In Eritrea eten we alleen maar vers voedsel. We bakken zelf brood van meel dat pas

gemalen is. Doordat we geen auto hebben, lopen we veel. Het is er meestal zonnig en warm, dus we leven daar veel buiten. Wanneer je in Eritrea ziek bent, ga je meteen naar het ziekenhuis. Hier in Nederland is dat anders. Tijdens mijn verblijf in het azc (asielzoekerscentrum) kreeg ik kiespijn. Ik had veel pijn, maar kon pas na 2 weken terecht bij de tandarts.

### Hoe kijkt jouw cultuur aan tegen ouder worden?

In mijn cultuur zorg je voor je ouders en hun ouders. Dat ben je verplicht. Maar je kijkt ook om naar je burens. In Eritrea wonen de meeste mensen op een boerderij. De mannen werken en de vrouwen blijven thuis. Zij hebben de zorg voor de ouders en kinderen. Mijn moeder leeft nog en woont in Eritrea. Ik zorg hier voor mijn gezin, maar ook voor mijn neven en nichten die in Nederland wonen. En ik zorg een beetje voor de kinderen van de burens, die uit Ethiopië komen.

### Tot slot: hoe bereid jij je voor op ouder worden?

Het belangrijkste is dat ik mijn kinderen wil zien opgroeien. Maar ik kijk niet te ver vooruit. Ik eet zoveel mogelijk verse producten. Ik maak bijvoorbeeld zelf koffie en injera. Dat is een pannenkoekachtig platbrood dat met groenten, linzen en kikkererwten wordt gegeten. We eten veel groenten en vleesgerechten. Behalve tijdens het vasten, dan eten we geen vlees en dierlijke producten. Verder wandel ik elke week met een groep vrouwen die ook uit Eritrea komen.

**‘In mijn cultuur zorg je voor je ouders en hun ouders’**



### In gesprek met Hani en Asha uit Somalië

Hani Omar (53 jaar) en dochter Asha (30 jaar) komen uit Somalië. Hoe kijken zij tegen gezondheid en ouderen aan? En zijn er verschillen tussen de Somalische en Nederlandse cultuur?

### Wat betekent gezondheid in jullie cultuur?

Hani: In de Somalische cultuur gaat gezondheid over meer dan alleen het lichaam. Ik herinner me een verhaal van mijn grootmoeder. Ze had altijd wel ergens pijn: in haar knieën, haar rug, haar handen. Maar als iemand haar vroeg: “*Ma caafimaad qabtaa?*” (ben je gezond?), antwoordde ze altijd: “*Alhamdulillah, waan fiicanahay*” (dank God, het gaat goed). Daarmee zei ze dat ze gezond was in haar geest. Gezondheid in Somalië is wat je voelt in je lichaam en wat je ervaart door hoe je leeft, hoe je zorgt voor anderen en hoe je wordt verzorgd. Gezond eten speelt hierin een grote rol. Mijn moeder kookte met zorg. Soep met kruiden, rijst met een beetje olie, soms een beetje vis of vlees. Ze zei dat goed eten je lichaam en je ziel voedt.

Asha: Gezondheid betekent voor mij meer dan niet ziek zijn. In de Nederlandse cultuur gaat het over goed voor jezelf zorgen, op tijd naar de dokter gaan, letten op je lichaam en je mentale

gezondheid. In de Somalische cultuur draait gezondheid ook om geloof, familie en innerlijke rust. Voor mij, als mix van beide culturen, is gezondheid de balans tussen een sterk lichaam, rust in je hoofd, vertrouwen hebben in Allah en verbonden zijn met mensen.

### Welke gezondheidsrituelen zijn er in jullie cultuur?

Hani: Na het eten drinken we vaak thee met kardemom voor een betere spijsvertering. Bij ziekte wordt er vaak Xawaash gekookt, een kruidenmengsel dat helpt om het lichaam te versterken en op te warmen. Familie brengt altijd soep en rijst als iemand ziek is. Niet alleen om het lichaam te voeden, maar ook om liefde en zorg te tonen.

**‘In de Somalische cultuur draait gezondheid meer om samen zijn’**

Asha: Voor mij vullen de twee culturen elkaar aan als het gaat om gezondheid. In de Nederlandse cultuur leer je om zelf verantwoordelijkheid te nemen. Door goed te eten, genoeg rust te nemen en hulp te zoeken bij een arts. In de Somalische cultuur draait gezondheid meer om samen zijn. Geloof speelt een belangrijke rol. Gezondheid en ziekte worden gezien als iets dat in Allah’s handen ligt.

### Hoe bereiden mensen in jullie cultuur zich voor op het ouder worden?

Hani: Mijn oma was voor mij een voorbeeld als het gaat om ouder worden. Ze werd rustiger en wijzer naarmate ze ouder werd. Ook leerde ze ons dat gezondheid zowel fysiek als spiritueel is. En hoe belangrijk het is om als familie altijd >>

voor elkaar zorgen, nu en later. Ouder worden was voor haar een tijd van versterken van de familiebanden en haar wijsheid delen.

Asha: In de Nederlandse cultuur beginnen voorbereidingen op ouder worden vaak al vroeg. Mensen sparen voor hun pensioen, regelen hun zorgverzekering en denken na over hoe ze later willen wonen. Belangrijk is om zelfstandig en actief te blijven en sociale contacten te onderhouden. In de Somalische cultuur vertrouwen ouderen vooral op hun familie. Kinderen zorgen later voor hun ouders en ouderen krijgen veel respect binnen het gezin.

#### Hoe kijkt jullie cultuur tegen ouder worden aan?

Hani: Ouderen worden gerespecteerd om hun levenservaring en kennis die ze doorgeven aan jongere generaties. Een bekend gezegde is: "Geeraar waa xigmad". Oftewel: ouderdom is wijsheid. Het betekent dat ouder worden niet alleen gaat over fysieke veranderingen, maar ook om verdieping van kennis en het vermogen om anderen te begeleiden.

#### 'Ouder worden is niet iets om bang voor te zijn, maar een fase waarin zelfstandigheid en waardigheid samenkomen met familie, geloof en respect'

Asha: Mijn kijk op ouder worden is een mix van de Nederlandse en de Somalische cultuur. Vanuit de Somalische traditie worden ouderen gewaardeerd om hun ervaring, advies en rol in het versterken van familiebanden. En vanuit de Nederlandse cultuur worden ouderen



aangespoord om zelfstandig en actief te blijven. Ouder worden is dus niet iets om bang voor te zijn, maar een fase waarin zelfstandigheid en waardigheid samenkomen met familie, geloof en respect.

#### Wat doen ouderen om gezond te blijven?

Hani: Ouderen in de Somalische gemeenschap blijven gezond door regelmatig te bidden. Dat brengt spirituele rust en helpt om mentaal scherp te blijven. Het gebed geeft structuur en kalmte. Ze combineren dit met gezond eten, zoals maraq (een soort soep) en thee met kardemom. Ook zijn ze actief in de gemeenschap. Zo zorgen ze voor lichaam en geest.

Asha: Het is een mix. Vanuit de Nederlandse kant proberen ze actief te blijven door te wandelen, sporten, gezond te eten en op tijd naar de dokter te gaan. Vanuit de Somalische kant spelen familie en geloof een grote rol. Persoonlijk merk ik dat de combinatie van beide culturen het mooiste is. Zelfstandigheid en zorgen voor jezelf met steun van familie en geloof. Zo blijf je lichamelijk, mentaal en spiritueel gezond. /

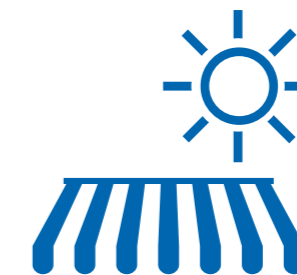
INFORMATIE

## Wat moet je doen als het warm is?



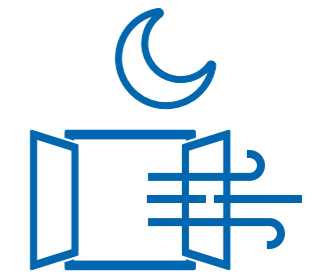
#### Drink voldoende

Ieder uur een glas water.  
Zorg dat je een flesje water bij je hebt als je op pad gaat.



#### Overdag

Sluit overdag ramen, deuren en gordijnen.  
Gebruik ook de zonwering.  
Zo houd je de hitte buiten.



#### 's Avonds

Wanneer het 's avonds koeler wordt, zet dan juist de ramen tegen elkaar open. Zo haal je de koelte in huis.



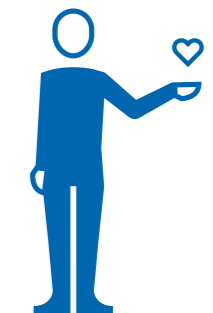
#### Vraag advies aan arts

Sommige medicijnen werken bij warmte anders.  
Twijfel je? Vraag het aan uw arts of apotheek.



#### Vermijd inspanning

Doe het rustig aan, vooral in de middag.



#### Geef hulp, vraag hulp

Let tijdens de hitte op klachten zoals vermoeidheid, duizeligheid, hoofdpijn, uitdroging en misselijkheid.



Kijk voor meer informatie op [ggdhaaglanden.nl/blijf-gezond-hitte](https://www.ggdhaaglanden.nl/blijf-gezond-hitte)

# Hoe blijf je veilig, zelfstandig en prettig wonen?

Auteur: Maartje Keetman

**Team Vitaal Ouder Worden ging in Den Haag op bezoek in de ervarwoning van het programma Technologie voor Thuis. Daar werden we hartelijk ontvangen met koffie en thee door ambassadeurs Ans, Coen, Bea en Jan. In de woning zijn meer dan 90 slimme hulpmiddelen om prettig thuis te kunnen blijven wonen. De ambassadeurs gaven ons een rondleiding.**

## Ontspannen slapen met de slaaprobot

In de slaapkamer mogen we het meest populaire product uitproberen. Dat is de slaaprobot, we zijn benieuwd! De slaaprobot is een soort kussen. Deze houd je tegen je aan en dan voel je de 'buik' op en neer bewegen. Alsof de robot ademt. We merken vrij snel dat je mee gaat ademen met de robot. Dat is ook de bedoeling, want hierdoor ontspan je en val je sneller in slaap. Er zijn zelfs mensen die hierdoor kunnen stoppen met slaapmedicatie.

## Bezoek aan de voordeur

Bij de voordeur hangt een deurspion. Het is een apparaatje met een scherm erop. Als er wordt aangebeld, kun je op de deurspion zien wie er voor de deur staat. Via de deurspion kun je dan praten zonder dat de deur open hoeft. Jan geeft aan dat als je het niet vertrouwt, je dan ook een foto of filmpje kan maken.

## Veilig koken met de kookbeveiliger

Een kookbeveiliger schakelt bij rook in de keuken het kooktoestel uit. Het werkt op alle typen kooktoestellen. Ans laat ons zien hoe het werkt. Zij doet een pitje op het gasfornuis aan. Ze waarschuwt ons dat ze herrie gaat maken. En zij drukt met een grijptang de testknop van het brandalarm in. Deze gaat af en snel daarna zien we geen vuur meer bij het pitje. Het kooktoestel is uitgegaan. De kookbeveiliger voorkomt zo brand door het koken.

## Op de bank met de robotkat

Met Bea lopen we de huiskamer in. Op de bank vinden we verschillende robotkatten. De katten miauwen, geven kopjes en kunnen op de rug rollen. Al snel zitten we met twee katten op de bank. We aaien en praten tegen ze. Het zijn dan geen echte katten, maar het voelt toch wel heel gezellig. Het hebben van een huisdier helpt bij ontspannen, is stress verlagend en dus goed

voor de gezondheid. Een robotkat kan een mooi alternatief zijn als een echt huisdier niet meer mogelijk is.

## Ons bezoek aan de ervarwoning

In de woning hebben we nog veel meer gezien. Zoals een automatische raamopener,

een heupairbag, een medicijnwekker, slimme horloges en slimme openers. Er is veel om te zien en uit te proberen. De ambassadeurs staan klaar om al je vragen te beantwoorden. Het is een fijne manier om te bekijken en uit te proberen welke hulpmiddelen iets voor jou of je naaste kunnen betekenen. /

## Technologie voor Thuis

Technologie voor Thuis is een programma van de gemeente Den Haag en verschillende partners. Met dit programma ondersteunen zij inwoners om zelfstandig, veilig en prettig thuis te wonen. Dat doen ze door zorg en ondersteuning thuis slimmer te regelen met hulpmiddelen.

## De Ervarwoning

**Bezoeken:** elke vrijdag is er een inloopspreekuur van 10.00-11.30 uur aan de Steenhouwersgaarde 15E in Den Haag. Bekijk de website van tevoren, want de ervarwoning gaat dit jaar verhuizen.



[technologievoorthuis.nl/inwoners-en-zorgverleners/ervarwoning](https://technologievoorthuis.nl/inwoners-en-zorgverleners/ervarwoning)

**Online bekijken:** er zijn verschillende filmpjes van de ervarwoning en de hulpmiddelen in de woning.



[technologievoorthuis.nl/inwoners-en-zorgverleners/ervarwoning/ontdek-de-ervarwoning](https://technologievoorthuis.nl/inwoners-en-zorgverleners/ervarwoning/ontdek-de-ervarwoning)

## Advies over hulpmiddelen

**Uitleenpunten:** in Den Haag kun je terecht bij de uitleenpunten voor uitleg en advies over het kopen van een hulpmiddel. Je kunt het hulpmiddel hier ook uitproberen of een tijdje gratis lenen.

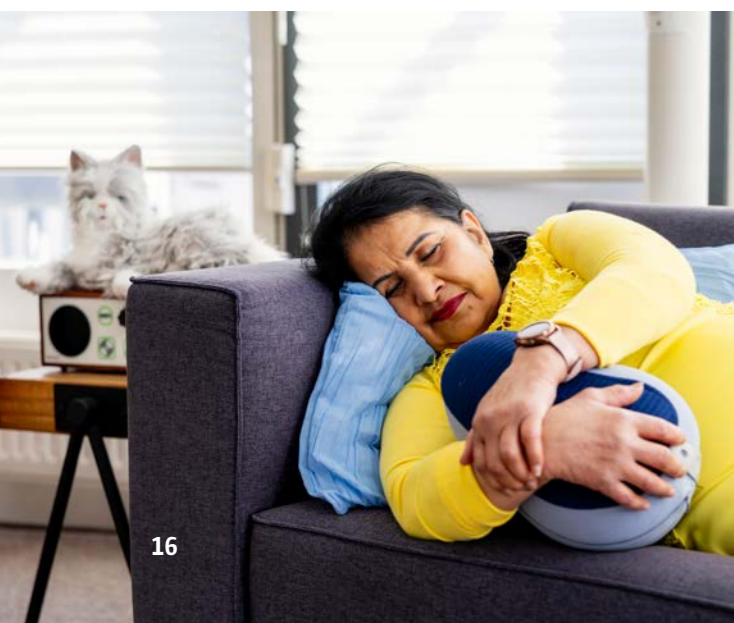


[technologievoorthuis.nl/inwoners-en-zorgverleners/uitleenpunten](https://technologievoorthuis.nl/inwoners-en-zorgverleners/uitleenpunten)

**Vul de verkenner in:** ook vanuit huis kun je advies krijgen over hulpmiddelen die jou zouden kunnen helpen en waar je ze kan kopen.



[technologievoorthuis.nl/inwoners-en-zorgverleners/verkenner](https://technologievoorthuis.nl/inwoners-en-zorgverleners/verkenner)



# Mag het even over de overgang gaan?

Auteur: Ilse Volkstedt

## INFORMATIE

De overgang is een natuurlijk proces waar iedereen mee te maken krijgt. Het kan gaan om jezelf. Of om iemand in je omgeving die in de overgang is. Dit proces is voor elke vrouw weer anders. Zo heeft niet iedereen dezelfde klachten en wisselt ook de ernst ervan enorm. Gelukkig kun je wel wat doen om gezond de overgang door te komen.



### 1. WAT IS DE OVERGANG?

De overgang is de periode rondom je laatste ongesteldheid. Het is een natuurlijke fase in het leven van vrouwen die wel tien jaar of langer kan duren. Je lichaam verandert van vruchtbaar naar niet meer vruchtbaar. Het begint meestal wanneer je tussen de 40 en 60 jaar oud bent. Sommige vrouwen komen eerder in de overgang. De overgang is niet hetzelfde als de menopauze. De menopauze is het moment van de laatste ongesteldheid. De overgang is een langere periode daaromheen, zowel ervoor als erna.

### 2. HOE ONTSTAAT DE OVERGANG?

Je hebt een bepaald aantal eicellen. Elke maand wordt een eikel rijp. Die komt los uit je eierstok. Tussen je 40e en 60e levensjaar zijn de eicellen op. Of ze worden niet meer rijp. Er komt dan geen eikel meer los uit de eierstok. Daardoor maakt je lichaam minder van het hormoon oestrogeen. Dit veroor-

zaakt een aantal veranderingen. Het slijmvlies van je baarmoeder groeit sneller of langzamer. Je wordt daarom vaker of minder vaak ongesteld.

### 3. WAT MERK JE VAN DE OVERGANG?

De overgang is voor elke vrouw anders. Klachten die met de overgang te maken kunnen hebben, zijn:

- **Lichamelijke klachten** zoals opvliegers, onregelmatige menstruatie, minder of juist meer bloedverlies, droogheid of jeuk in de vagina, minder zin in seks, vermoeidheid, gewrichts- of spierpijn, slaapproblemen, hoofdpijn, hartkloppingen, droge huid en ogen, haarverlies, blaasontsteking, ongewild urineverlies. In de jaren na je laatste ongesteldheid worden je botten zwakker. Ook heb je iets meer kans op hart- en vaatziekten.
- **Mentale klachten** zoals stemmingswisselingen, vergeetachtig, prikkelbaar, concentratieproblemen, depressieve

gevoelens of angst, minder zelfvertrouwen en meer onzeker in sociale situaties zoals met partner, familie, vrienden of op het werk.

### 4. WAT IS EEN OPVLIEGER?

Veel vrouwen hebben last van opvliegers. Een opvlieger is een warmte-aanval die meestal een paar minuten duurt, soms ook langer. Je lichaamstemperatuur stijgt met 3 graden. Hoe komt dat? Het warmtecentrum in je hersenen regelt je temperatuur. Dat warmte-centrum moet wennen aan minder oestrogeen. Je lichaam krijgt soms opeens seintjes dat het moet opwarmen, terwijl dat niet zo is. De bloedvaten van je huid gaan dan meer openstaan. Dat geeft een warm gevoel en zweet. Je gezicht, hals en borst kunnen rood worden.

### 5. WAT KAN JE DOEN?

#### Zoek informatie

Zoek goede informatie op internet zoals Thuisarts, Vrouwen in de overgang en Stichting Vuurvrouw. Maak je je zorgen? Ga naar de huisarts of een overgangsconsulent.

#### Zoek steun

Veel vrouwen schamen zich over de klachten die tijdens de overgang ontstaan. Het is nog steeds een taboe. Durf dit te doorbreken en deel je ervaringen met familie, vrienden, andere vrouwen. Maak je klachten

bespreekbaar. Weet dat je hulp mag vragen en kan krijgen.

#### Leef gezond

Zorg goed voor je lijf, bijvoorbeeld met gezonde voeding. Kies het liefst voor verse groenten en laat kant-en-klaar producten zoveel mogelijk staan. Wees zuinig met suiker, cafeïne, alcohol en sterk gekruid eten. Neem vanaf je 50e levensjaar dagelijks 10 microgram vitamine D in. Dit helpt om botontkalking te voorkomen.

Ga een half uur per dag actief bewegen, zoals wandelen, fietsen, hardlopen, zwemmen of dansen. Bewegen versterkt je botten en houdt je spieren sterk. Beweging helpt ook om te ontspannen en je stemming te verbeteren. En vooral: wees lief voor jezelf! /

## MEER INFORMATIE

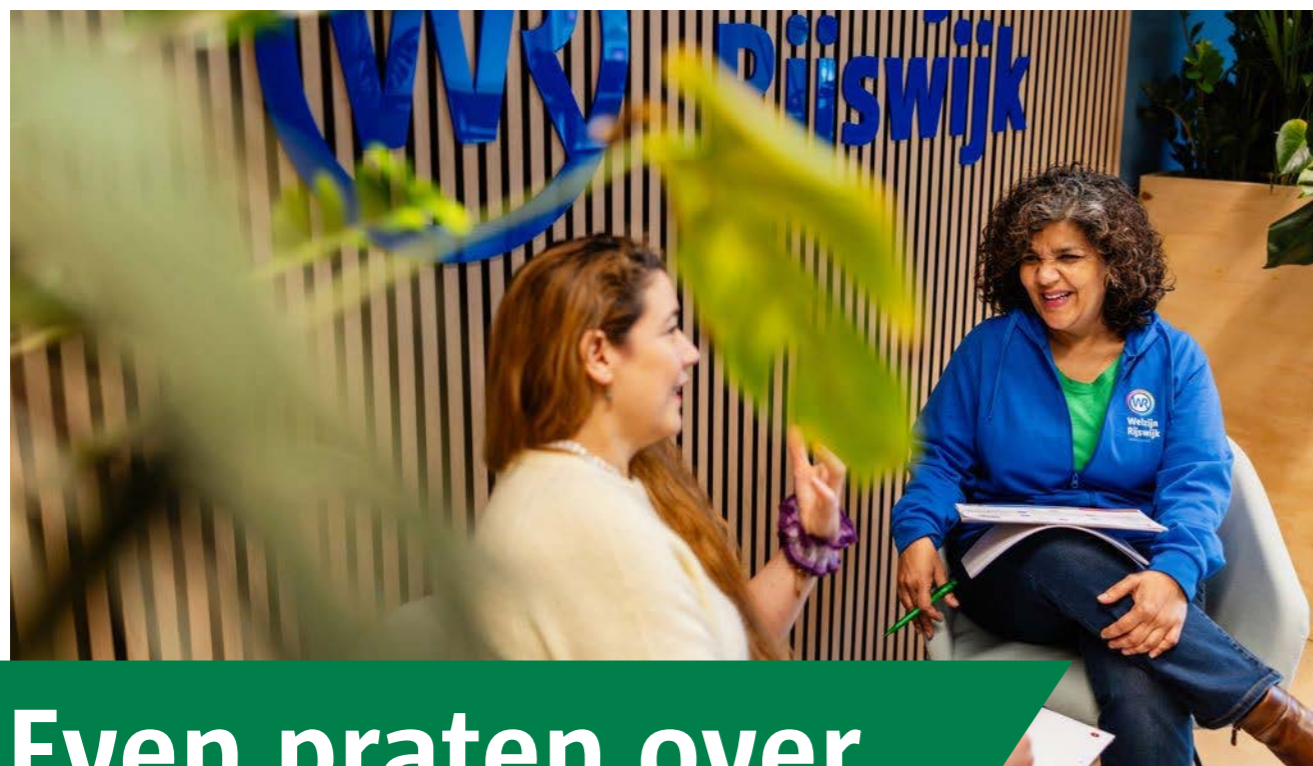


**Thuisarts**  
[thuisarts.nl/overgang/ik-ben-in-overgang](https://thuisarts.nl/overgang/ik-ben-in-overgang)

**Vrouwen in de overgang**  
[vrouwenindeovergang.nl](https://vrouwenindeovergang.nl)



**Stichting Vuurvrouw**  
[vuurvrouw.nu](https://vuurvrouw.nu)



## Even praten over...

# Welzijn op Recept

INTERVIEW

Auteur: Ilse Volkstedt

**Sinds een jaar is Maaltie Ramcharan welzijnscoach van Welzijn op Recept bij Welzijn Rijswijk. Shirley Hooijmans werkt bij GGD Haaglanden als regio-coördinator van Welzijn op Recept. Team Vitaal Ouder Worden interviewde hen over deze succesvolle aanpak van psychische en sociale klachten.**

### De inwoner op de juiste plek

Maaltie werkt als buurtverbinder bij ontmoetingsruimte De Buitenkamer in de wijk RijswijkBuiten. Daarnaast werkt zij als

welzijnscoach voor Welzijn op Recept. Inmiddels heeft zij zo'n 60 mensen begeleid. Maaltie: 'Met elke cliënt kan ik maximaal 5 gesprekken voeren. Tijdens deze gesprekken probeer ik een goed beeld te krijgen van waar iemands interesse ligt. Op basis daarvan koppel ik de inwoner aan een activiteit. Dit kan bijvoorbeeld een wandelgroep in de wijk zijn, of een zumbales in De Buitenkamer. Ik hoop dat men daar gelijkgestemden ontmoet en zich daardoor weer verbonden voelt. Het mooiste zou zijn als er dan vriendschappen ontstaan. Daarom investeer ik veel van mijn tijd in het leren kennen van de sociale kaart van Rijswijk. Zodat ik weet dat mensen op de juiste plek terecht komen.'

MAALTIE RAMCHARAN



### Meer bekendheid

Hoe komen de mensen bij Welzijn op Recept in Rijswijk terecht? Maaltie vertelt: 'Huisartsen en praktijkondersteuners verwijzen mensen door naar mij. Omdat nog niet alle huisartsen dit doen, ben ik actief bezig om huisartsen te betrekken bij Welzijn op Recept. Ik ga bij ze langs. Sinds kort ben ik aangesloten bij het Gecoördineerd Patiënten Overleg, waarin verschillende zorgverleners uit Rijswijk bij elkaar komen. Zo kan ik Welzijn op Recept nog meer onder de aandacht brengen, zodat men er meer bekend en vertrouwd mee raakt.'

### 'Meestal gaat het om hele basale dingen, zoals menselijk contact en zingeving'

#### Waarom werkt het?

Maaltie helpt iedereen die bij haar komt. 'Ik praat met ze en kijk waar zij behoefte aan hebben. Meestal gaat het om hele basale dingen, zoals menselijk contact en zingeving. Vervolgens probeer ik iemand te koppelen aan een activiteit. En dan hoop ik dat men daar aansluiting met anderen bij vindt. Soms ga ik met iemand mee als de drempel te hoog is. Dan blijf ik even koffiedrinken. Onlangs had ik een cliënt die slechtziend is. Ze wilde graag meer naar buiten. Dat is gelukt. Ze was ook op zoek naar meer zingeving, maar voelde zich beperkt. >>

### Wat is Welzijn op Recept?

Heb je last van klachten zoals vermoeidheid, stress of somberheid? Voel je je soms eenzaam? Niet alle klachten hebben een medische oorzaak. Soms ligt de oplossing niet in een 'traditioneel pilletje', maar in persoonlijke ondersteuning. Via Welzijn op Recept krijg je ondersteuning die je helpt om weer in balans te komen.

### Hoe kom je bij Welzijn op Recept?

In elke gemeente kan je terecht bij Welzijn op Recept. De huisarts, of een andere zorgverlener, kan je doorverwijzen. Een welzijnscoach van Welzijn op Recept neemt dan contact met je op. Vervolgens bespreken jullie samen jouw situatie en wat jij nodig hebt om je beter te voelen. Het is ook altijd mogelijk om direct hulp te vragen bij de welzijnsorganisatie in jouw gemeente, zonder verwijzing.

Wil je weten waar jij in jouw gemeente terecht kan voor Welzijn op Recept? Op pagina 47 staan de contactgegevens van alle lokale welzijnsorganisaties in Haaglanden. Deelname aan Welzijn op Recept is gratis.



SHIRLEY HOOIJMANS



In plaats van zich te richten op iets wat ze niet kan, heb ik de aandacht verlegd naar iets wat zij wel kan. Ze is sociaal en kan lekker babbelen. Dus belt ze nu iedere week met een oudere inwoner die veel alleen thuis zit.'

#### Kijk naar elkaar om

Heeft Maaltie nog een paar tips voor de lezers? 'Kijk vooral naar elkaar om. Doe even extra moeite om een praatje te maken. Desnoods groet je iemand en vraag je: "Hoe gaat het met u?" Of je stuurt een kaartje. Denk niet dat die ander er niet op zit te wachten. Iedereen vindt het fijn om gezien en gehoord te worden.'

### 'Kijk vooral naar elkaar om. Doe even extra moeite om een praatje te maken'

#### Samenwerking in de hele regio

Anderhalf jaar geleden startte Shirley met haar functie als regiocoördinator Welzijn op Recept. Haar belangrijkste taak is om de samenwerking te stimuleren tussen organisaties die voor Welzijn op Recept werken in de hele regio Haaglanden. Met als uiteindelijk doel om de aanpak uit te breiden en te versterken. Zo organiseert zij bijvoorbeeld regionale bijeenkomsten voor alle betrokkenen. Daar worden gezamenlijke ambities benoemd en kennis en kunde uitgewisseld.

#### Vergroten bewustzijn bij patiënten

Shirley ziet dat steeds meer zorgverleners hun patiënten voor ondersteuning doorverwijzen naar de welzijnsorganisaties. Shirley: 'Het is ook belangrijk dat patiënten zich meer bewust zijn van de oorzaak van hun klachten. Zit je niet

goed in je vel? Loopt het niet lekker in je leven? Jouw lichamelijke of psychische klachten kunnen hiervan het gevolg zijn. Je hoeft dan misschien niet naar de huisarts, maar naar iemand die je kan helpen om je leven op de rit te krijgen. Zoals een welzijnscoach van Welzijn op Recept.'

#### Welzijn op Recept helpt echt

Inmiddels is duidelijk dat Welzijn op Recept mensen echt helpt bij het verminderen van psychosociale gezondheidsproblemen. Shirley: 'Er zijn nu landelijke afspraken gemaakt om Welzijn op Recept in elke gemeente in te vullen. Hierdoor is deze aanpak beschikbaar voor alle inwoners die dit nodig hebben.' /

#### MEER INFORMATIE

Welzijn op recept  
[welzijnoprecept.nl](http://welzijnoprecept.nl)



Ketenaanpak  
[ggdhaaglanden.nl/ketenaanpakken](http://ggdhaaglanden.nl/ketenaanpakken)



# Hulpmiddelen voor een gezonde glimlach

MONDGEZONDHEID

Auteurs: Chanté Gijsbertha en Anita Kootwijk

**Een goede mondgezondheid is belangrijk voor vitaal ouder worden. Een gezonde mond voorkomt pijn en ongemak, helpt om goed te kunnen eten en praten en draagt bij aan je algehele gezondheid. Er zijn hulpmiddelen die je kunt gebruiken om je mond gezond te houden.**

#### Tandenborstel

Je kunt kiezen voor een handtandenborstel of een elektrische tandenborstel. Een elektrische tandenborstel verwijdert meer tandplak. Dat kan vooral prettig zijn als poetsen lastiger wordt. Poets twee keer per dag en zorg ervoor dat je alle plekken in de mond goed bereikt. Vervang je tandenborstel of opzetborstel iedere drie maanden.

#### Rager

Tussen de tanden kan tandplak blijven zitten. Met alleen een tandenborstel kom je daar niet goed bij. Gebruik daarom één keer per dag een rager. Een rager heeft kleine haartjes die de ruimte tussen tanden en kiezen schoonmaken. Beweeg de rager rustig heen en weer tussen alle tanden en kiezen: drie keer in het midden, drie keer naar links en drie keer naar rechts. De tandarts of mondhygiënist kan helpen bij het kiezen van de juiste maat.

#### Tandpasta met fluoride

Gebruik altijd tandpasta met fluoride. Fluoride versterkt het tandglazuur en helpt gaatjes voorkomen. Gebruik per poetsbeurt ongeveer één centimeter tandpasta. Spuug na het poetsen de tandpasta uit, maar spoel je mond niet na met water. Zo blijft er een laagje fluoride op de tanden achter. Heb je last van bloedend tandvlees? Bezoek dan altijd een mondhygiënist. Een tandpasta met zout stopt het bloeden, maar geneest de ontsteking niet.

#### Gebitsprothese (kunstgebit)

Bewaar je (deel)prothese 's nachts niet in een glas water, maar droog in een speciaal gebitsbakje. Droog bewaren geeft bacteriën minder kans. Hierdoor blijft het materiaal langer goed. Maak de prothese dagelijks goed schoon met zeep. Laat de prothese één keer per week staan in een glas met natuurazijn. /

Kijk op [ggdhaaglanden.nl/mondgezondheid](http://ggdhaaglanden.nl/mondgezondheid) voor meer informatie.



# Lust op leeftijd: taboe?

INTERVIEW

Fotografie: Getty Images



Auteur: Paul ter Wee

**Wat is het belang van intimiteit en seksualiteit als je ouder wordt? Seksuoloog Dr. Rik van Lunsen vertelt hierover. Daarna is Hans te Brake aan het woord over zijn beleving van intimiteit en seksualiteit met een seksverzorgende. Monique Bijkerk vertelt over haar stichting Snoezelzorg. Tot slot neemt Tika Stardust je mee in haar werk als sociaal erotisch dienstverlener.**

## Seksueel plezier is goed voor gezond ouder worden

Voor de meeste volwassenen is plezierige seks belangrijk voor hun kwaliteit van leven. Vrijwel iedereen met een prettig seksleven blijft dat ook met het ouder worden nog net zo belangrijk vinden. En blijft seksueel actief zo lang dat kan en zo lang daar gelegenheid toe is. Niemand gaat dood door een gebrek aan seks. Maar het is wetenschappelijk wel bewezen dat regelmatig seksueel plezier hebben, goed is voor gezond ouder worden.

Soms stoppen mensen met elke vorm van seksualiteit – met zichzelf en/of samen. Vaak komt dat doordat zij in het verleden weinig of geen plezier aan seks hebben beleefd. Of er inmiddels geen toegang meer toe hebben vanwege hun gezondheid of sociale situatie. Seks heeft twee belangrijke doelen: het

ervaren van lust en opwinding en het voelen van verbinding en intimiteit. Daarom is het belangrijk om in de ouderenzorg meer aandacht te besteden aan de seksuele behoeften van ouderen en hun 'huidhonger'.

Dr. Rik H.W. van Lunsen, gepensioneerd arts-seksuoloog NVVS (Nederlandse Wetenschappelijke Vereniging voor Seksuologie). >>

© 'De waarheid over seks', Arbeiderspers 2023



## Hans te Brake over seksualiteit en intimiteit

Hans is 87 jaar. Hij vindt seksualiteit, als dit samengaat met geestelijk contact, een hoogwaardige vorm van communicatie. Na het overlijden van zijn vrouw ging hij fysieke intimiteit missen. Hij heeft hier een tijd naar gezocht op datingsites, maar zonder succes. Ook het telkens afgewezen worden en het zelf afwijzen (ook heel pijnlijk) gingen hem zwaar vallen.

### Contact met sekszorg

Hans: Ik zag op internet dat sekszorg, oorspronkelijk bedoeld voor cliënten met een beperking, zich ook ging richten op ouderen. Betaalde seks is nogal taboe. Daarom was het best een stap om contact op te nemen met een sekszorgorganisatie. Het eerste bezoek van een dame vond ik ook wel spannend. Maar ik vond haar meteen leuk en aantrekkelijk. Doordat zij de indruk gaf ons contact op prijs te stellen en het initiatief nam, werd het meteen een fijne avond.

### Romantiek

Hans: Ik doe de betaling buiten haar om en probeer zoveel mogelijk te denken dat zij niet aan het werk is. We houden het ook niet alleen zakelijk en sturen elkaar af en toe een berichtje. Laatst kreeg ik van haar een appje: "Tot de volgende keer, lekker ding". Dan moet ik erg lachen en kan mijn dag niet meer

stuk. Door haar voel ik me een completer mens. Om 'quality time' van onze ontmoetingen te maken, zorg ik ervoor zo fit mogelijk te zijn. Ik doe die dag een middagdutje en geen zware inspanningen.

### Ervaringen delen om taboes te doorbreken

Hans: Ik merk dat er nog een flink taboe rust op het gebruikmaken van sekszorg. Er kunnen heel ongemakkelijke reacties volgen als ik erover vertel. Daarom vertel ik het niet aan iedereen. Ik heb mijn ervaringen ook opgeschreven en verwacht mijn verhaal "De Minnares" binnenkort te kunnen publiceren. Zo hoop ik bij te dragen aan de acceptatie van deze vorm van liefde. Fysieke intimiteit is namelijk een basisbehoefte die het welzijn vergroot. Dat past ook in het preventiebeleid: minder beroep op medische zorg en meer op welzijnszorg. Ik denk daarbij aan enige vorm van vergoeding vanuit de ziektekostenverzekering. Bijvoorbeeld uit het budget voor alternatieve zorg, want sekszorg is niet goedkoop. Maar dat is in deze tijd van drastische bezuinigingen voorlopig toekomstmuziek.



## Monique Bijkerk, directeur van stichting Snoezelzorg

Monique heeft haar hele leven in de zorg gewerkt. Eerst in de kinderopvang en daarna 20 jaar in de gehandicaptenzorg. Hier zag ze veel onbegrepen en grensoverschrijdend gedrag bij cliënten. Het zorgpersoneel wist niet hoe ze hierop moesten reageren. Voor Monique riep dat de vraag op: "Hoe kunnen mensen met beperkingen wél op een leuke manier seks hebben?" Dit was het moment waarop ze Stichting Snoezelzorg oprichtte. Wat 8 jaar geleden klein begon, is vandaag nog steeds groeiend en bloeiend.

### Steeds meer aanmeldingen van senioren

De stichting begeleidt, ondersteunt en geeft educatie aan mensen met beperkingen én ouderen bij het gezond ontwikkelen van seksualiteit.

Monique: Verbinding is het sleutelwoord tussen cliënt en verzorgende. Het aantal aanmeldingen van senioren stijgt. Als mensen hun partner verliezen of in een zorginstelling komen, missen ze vaak het gevoel van veiligheid en geborgenheid dat ze met hun partner hadden. In gesprek kan duidelijk worden wat cliënten willen op het gebied van seksualiteit en intimiteit.

### Klik tussen cliënt en verzorgende

Monique vertelt: Bij het bemiddelen kijken we naar iemands leeftijd, achtergrond, beperkingen, karakter, persoonlijkheid en wensen. Welke verzorgende past bij de persoonlijkheid van de cliënt en kan de intieme zorgvraag beantwoorden? Het gaat om de verbinding. Dat er een klik ontstaat tussen cliënt en verzorgende op basis van persoonlijkheid, karakter, interesses en hobby's.

### Maak sekszorg bespreekbaar

Praten over intimiteit en seksualiteit roept bij ouder wordende mensen vaak schaamte op. Terwijl het juist een basisbehoefte van iedereen is. Door het missen van een partner of het achteruitgaan van gezondheid en mobiliteit, kan iemand lichamelijk contact gaan missen. Daardoor voelt men minder veiligheid, geborgenheid en warmte, waar juist behoefte aan is. Snoezel- en sekszorg kan dan zeker een oplossing zijn. In Nederland zijn 5 sekszorgorganisaties actief, waaronder de SAR (Stichting Alternatieve Relatiebemiddeling) die al ruim 30 jaar bestaat.



Maak sekszorg bespreekbaar en laat weten dat het bestaat. Kijk voor meer informatie op:

[snoezelzorg.nl](https://snoezelzorg.nl) >>

# Roken en vaperen, waarom zou je?

Auteur: Paul ter Wee

**In sigaretten en vapes zit nicotine, dat sterk verslavend is. Nicotine werkt in op je hersenen en geeft een plezierig gevoel. Hierdoor verlang je snel naar een nieuwe dosis en word je geestelijk afhankelijk. Je lijf raakt gewend aan nicotine in het bloed. Dit is lichamelijke afhankelijkheid. Op deze manier wordt een roker verslaafd.**

Door nicotine gaat je **hartslag omhoog**. Daarnaast raakt de binnenkant van je bloedvaten beschadigd. Ook je bloeddruk gaat omhoog. Dat komt door het samentrekken van de kleinere bloedvaten. Daardoor kun je koudere handen en voeten krijgen.

Ook heeft nicotine invloed op de hoeveelheid **glucose in je bloed** (bloedsuiker). Het verlaagt namelijk de afgifte van insuline. Insuline is een hormoon dat ervoor zorgt dat glucose in je bloed naar de cellen in je lichaam kan gaan. Minder insuline betekent minder eetlust, een snellere stofwisseling en een hogere kans op diabetes.

In sigarettenrook zit ook koolmonoxide. Dit bindt zich aan rode bloedcellen, waardoor er **minder zuurstof in je bloed** komt. Je lichaam heeft juist zuurstof nodig, onder andere voor de spieren die je gebruikt bij wandelen, fietsen en

bewegen. Minder zuurstof en minder bewegen verlagen ook je weerstand.

In sigaretten zit daarnaast teer. Dit bedekt de trilhaartjes in je longen en luchtwegen. Het schoonhouden van de luchtwegen en longen wordt daardoor moeilijk. Het gevolg is **veel hoesten**. En dat zorgt er weer voor dat de rek uit je longweefsel verdwijnt.

Doordat roken **zowel lichamelijk als geestelijk afhankelijk** maakt, is stoppen moeilijk. Maar niet onmogelijk! Motivatie en goede begeleiding zijn belangrijk voor een goed resultaat. Vraag je huisarts of praktijkondersteuner om hulp en bevrijd jezelf van je verslaving.

Meer informatie op: [ikstopnu.nl/](http://ikstopnu.nl/)



## Tika Stardust over de sekszorg

Tika was maatschappelijk werker in de gehandicaptenzorg. Ze begeleidde mensen met een beperking. Hier werd voor alles gezorgd, behalve het gemis aan intimiteit. Wat is er dan mogelijk? Gewoon iemand helpen met intimiteit mag niet, daar zijn regels voor. Het idee om hier iets mee te doen was toen geboren. Tika koos voor de sekszorg. Eerst via bemiddelingsbureaus en uiteindelijk als zelfstandige. Ze heeft inmiddels heel veel ervaring opgedaan. Ze werkt sinds 5 jaar ook als maatschappelijk werker bij COC Haaglanden. Indrukwekkend.

### Boek 'Een stukje Liefde'

Wat betekent het als je een handicap hebt en behoefte hebt aan intimiteit? Samen met fotografe Sofie van de Calseijde maakte Tika 'Een stukje Liefde'. Dit boek geeft een intiem inkijkje in het werk van haar als sociaal erotisch dienstverlener. Er volgden interviews op televisie, in kranten en magazines. Ook volgden er gastlessen en workshops over intimiteit en seksualiteit in de zorg.



Via haar website [tikastardust.nl](http://tikastardust.nl) wordt Tika makkelijk gevonden als sociaal erotisch dienstverlener.



### De doelgroep senioren

Tegenwoordig is Tika ook werkzaam in de ouderenzorg. Dat is voor sommige mensen niet meer mogelijk, maar sociaal erotische dienstverlening is dat wel. De behoefte aan contact en intimiteit is groot en vergeet de 'huidhonger' niet. Als sociaal erotisch dienstverlener is het mooi om iemands gevoelens van lust en genot te vervullen en eenzaamheid en onzekerheid te verminderen.

### Mensen gelukkig maken

Tika: Graag wil ik mensen blij maken. Als sociaal erotisch dienstverlener kost me dit geen moeite. Ik wil het taboe niet voeden dat het raar is om mensen intiem te helpen. In mijn omgeving merk ik wel dat mensen geen vragen stellen terwijl ze weten wat ik doe. Ik kan mooie verhalen vertellen over mijn ervaringen en wat het mensen geeft. Ik laat mensen juist heel gelukkig achter. Dat gelukzalige gevoel neem ik met me mee, groeit en wil ik weer verder verspreiden. /

V.l.n.r.: Almanda de Bont, Marijke Diepstra, Krista de Vries, Lisandra Schriek en Demie Buiks



## Ergotherapie: kleine aanpassingen,

## groot verschil

Auteur: Marie-Antoinette van Straten

Fotografie: Melissa van Wyk, Captured by Mils

**Het begint vaak klein. Een taak die meer energie kost, een trap die minder vanzelfsprekend voelt of het gevoel dat de dag sneller vol is. Met kleine aanpassingen en praktische adviezen kan een ergotherapeut helpen om het dagelijks leven weer wat makkelijker te maken. Ergotherapie Thuis vertelt over hun werk**

### Zelfstandigheid behouden

Jan is zestig. Actief, betrokken, gewend om altijd alles zelf te regelen. Tot hij merkte dat de dagelijkse dingen hem meer energie gingen kosten dan vroeger. Na een ochtend boodschappen doen was hij uitgeput.

De administratie bleef liggen omdat hij het overzicht miste. En bij het traplopen voelde

hij zich minder zeker. 'Ik ben toch niet oud?' zei hij. 'Dit moet ik gewoon zelf kunnen.' Jan ging naar de huisarts en deze verwees hem door naar Ergotherapie Thuis.

De ergotherapeut kwam bij Jan thuis. Waar liep hij tegenaan? Hoe verdeelde hij zijn energie? Wat wilde hij vooral blijven doen? 'Wij nemen het niet over,' legt een van de ergotherapeuten uit. 'We helpen mensen om dingen weer zélf te kunnen doen. Juist dat maakt ergotherapie waardevol voor mensen die hun zelfstandigheid willen behouden.'

### Wat is ergotherapie eigenlijk?

Veel mensen denken bij ergotherapie aan creatieve activiteiten of verwarren

het met fysiotherapie. Maar ergotherapie gaat niet over sterker worden of conditie opbouwen. Het gaat over het dagelijks leven. Een ergotherapeut kijkt naar alles wat je op een dag doet: opstaan, aankleden, koken, werken, plannen, concentreren, jouw energie verdelen. Als dat niet meer vanzelf gaat door ouder worden, ziekte of vermoeidheid, zoek je samen naar praktische oplossingen.

### Kleine aanpassingen, groot verschil

Ergotherapie gaat vaak over praktische veranderingen die direct merkbaar zijn. Soms zit de oplossing in een kleine aanpassing in huis. Soms in een andere manier van werken of plannen. Bij Jan betekende dat: grotere taken opdelen in kleinere stappen. Bewust pauzes inplannen. Zijn werkplek aanpassen. En kleine veranderingen in huis aanbrengen die zijn veiligheid vergroten. Geen grote ingrepen. Geen ingewikkelde trajecten. Maar praktische aanpassingen die helpen om zelfstandig te blijven functioneren.

### Voor wie is ergotherapie geschikt?

Ergotherapie Thuis begeleidt volwassenen met bijvoorbeeld chronische pijn, postcovidklachten, Parkinson, geheugenproblemen of aanhoudende vermoeidheid. Vaak zijn het mensen die zeggen: 'Het gaat nog wel, maar het kost me veel.' Jan zegt nu: 'Ik doe misschien niet meer alles zoals vroeger. Maar ik weet hoe ik het wél kan doen.' En soms begint zelfstandig blijven precies daar: bij kleine aanpassingen die een groot verschil maken. /

### Wanneer kan een ergotherapeut helpen?

Je hoeft niet te wachten tot iets echt niet meer gaat. Ergotherapie kan helpen wanneer je merkt dat dagelijkse handelingen meer moeite kosten dan vroeger. Bijvoorbeeld als je:

- sneller moe bent na gewone activiteiten;
- moeite hebt met opstaan, traplopen of balans houden;
- bang bent om te vallen;
- moeite hebt met plannen, overzicht houden of concentreren;
- merkt dat jouw partner of mantelzorgster steeds meer overneemt;
- chronische pijn, Parkinson of langdurige vermoeidheidsklachten hebt;
- na ziekte of een operatie weer zelfstandig jouw dagelijkse ritme wilt oppakken.

### Wordt ergotherapie vergoed?

Ergotherapie is opgenomen in het basispakket van de zorgverzekering. Per kalenderjaar krijg je 10 uur ergotherapie vergoed. Het verplichte eigen risico is van toepassing. Sommige aanvullende verzekeringen bieden extra vergoeding.

### Waar kan je in Haaglanden terecht voor ergotherapie?

[haaglandenmc.nl/wp-content/uploads/2022/07/Ergotherapeuten-Den-Haag-eo-2025.pdf](https://haaglandenmc.nl/wp-content/uploads/2022/07/Ergotherapeuten-Den-Haag-eo-2025.pdf)





INTERVIEW

# Rouw op je dak

Auteur: Maartje Keetman

**In het leven krijgen we allemaal te maken met verlies van naasten en rouw. Dat is iets waarop je niet wordt voorbereid. Niet als het jou overkomt of iemand in je omgeving. Anke en Clasina vinden dat er meer aandacht zou moeten zijn voor mensen in de rouw. Zij zijn vrijwilliger bij de Stichting Steun bij Rouw in Pijnacker-Nootdorp en Ypenburg. Team Vitaal Ouder Worden sprak hen hierover.**

## Waarom aandacht voor rouw?

‘Het is belangrijk dat mensen hun verhaal kwijt kunnen na een verlies’, vertellen Anke en Clasina. ‘De omgeving begrijpt niet altijd het effect dat rouw op iemand heeft, hoelang het

kan duren of hoe ze ermee om moeten gaan. Dan komen de goedbedoelde opmerkingen, die eigenlijk niet helpen. Zoals: “Na een jaar wordt het wel beter.” Het eerste jaar is overleven en je moet van alles regelen. In het tweede jaar komt het besef dat het nooit meer anders wordt.

Dat maakt het tweede jaar juist zwaarder. Of: “Gelukkig heb je je partner lang gekend.” Juist bij het ouder worden heb je elkaar harder nodig. Verdriet laat zich niet meten of is niet anders omdat je ouder bent.’

## Begeleiding door vrijwilligers

Het is ook moeilijk om te weten wat rouw is als je het niet hebt doorgemaakt. ‘Maar heb begrip, geef steun en ga op zoek naar hoe je op een goede manier kan helpen.’ Anke en Clasina

weten als geen ander hoe je dat doet. Zij zijn getrainde vrijwilligers. Ze voeren individuele gesprekken en organiseren het Rouwcafé. Anke begeleidt ook de gespreksgroep en Clasina is naast vrijwilliger ook ervaringsdeskundige.

## Rouwgespreksgroep

Eens per jaar organiseert de stichting een gespreksgroep voor mensen die een partner zijn verloren. Het zijn 8 bijeenkomsten die beginnen in november. Er is bewust voor deze periode gekozen, vanwege de donkere dagen. Er zijn 8-10 deelnemers, in de leeftijd van 40 tot 85 jaar. Dat lijkt een groot leeftijdsverschil, maar de rouw is hetzelfde. Je kan hierin juist van elkaar leren.

## Rouw en verlies

De eerste vier bijeenkomsten gaan in op de rouw en het verlies. Het draait dan om wie jij bent, wie je verloren hebt en wie je partner was. Zo krijg je bijvoorbeeld de opdracht om iets mee te nemen wat belangrijk was voor je partner en daarover te vertellen. Deze bijeenkomsten kunnen zwaar zijn. Daarom wordt afgeraden om al binnen een half jaar na het verlies deel te nemen.

## Sociaal netwerk opbouwen

De laatste vier bijeenkomsten gaan meer over het opbouwen. Hoe ziet je sociale kaart eruit? Wie heb je om je heen? Hiervoor is bijvoorbeeld een oefening met cirkels. Wie plaats je dichtbij en wie niet? Dit kan verrassend zijn. Misschien staat die goede vriend helemaal niet zo dichtbij als je dacht. En is de buurvrouw juist wel dichterbij dan verwacht. Of er zijn eigenlijk wel veel mensen om je heen, of juist minder dan gehoopt. >>

## Wat is rouw?

Rouw is de manier waarop je reageert op een groot verlies. Dat is voor iedereen anders. Wat je voelt, uit en denkt hoort bij jouw rouw. Je kunt gevoelens hebben zoals verdriet, stress of somberheid. Ook kun je lichamelijke klachten hebben, zoals hoofdpijn of minder zin in eten. Dit gaat meestal vanzelf weer over. Door te rouwen leer je omgaan met je verlies.

## Wat kun je doen als je rouwt?

Neem de tijd en zorg goed voor jezelf tijdens de rouw. Dingen die kunnen helpen zijn:

- Praten, herinneren en contact met anderen: praat met mensen in je omgeving. Vertel hoe je je voelt en wat je denkt. Zeg wat je nodig hebt. Herinneringen ophalen kan helpen om met het verlies om te gaan.
- Blijven doen: probeer de dagelijkse dingen te blijven doen die je altijd deed. Regelmaat helpt, zoals vaste bedtijden en vaste eetmomenten. Probeer je (vrijwilligers)werk, hobby’s, sport of andere activiteiten te blijven doen.
- Bewegen, slapen en ontspannen: probeer te blijven bewegen of sporten. Bewegen in de natuur geeft veel mensen een rustiger gevoel. Neem overdag korte pauzes en ga een paar minuten zitten of liggen.

## Wat als rouw niet overgaat?

Wordt de rouw na 6 maanden niet minder? En lukken gewone dingen zoals eten en slapen niet meer goed? Neem dan contact op met je huisarts.

**ANKE**

Anke probeert in de begeleiding van de groepen mensen te activeren. Wat heb jij nodig? Hoe kom je verder? Wat kun je ondernemen?

Waar wil je staan over een jaar? Zij kan hierin ondersteunen door bijvoorbeeld aan te geven waar je dan terechtkunt voor meer sociale contacten.

**Je begrijpt elkaar**

Clasina is ervaringsdeskundige en heeft zelf deelgenomen aan de gespreksgroep na het overlijden van haar man. 'In de groep ben je allemaal een partner verloren, waardoor je begrijpt wat een ander voelt. Je gaat door hetzelfde heen en begrijpt elkaar zonder al te veel woorden. Het is fijn in de groep, het voelt veilig. Je kunt kwetsbaar zijn en dit scheidt een band. De begeleiding heeft hier een belangrijke rol in gespeeld. Met de opdrachten zorgen zij ervoor dat je gaat voelen, nadenken en bezig bent met de rouw.' Clasina heeft nog steeds contact met 'haar' groep. Zij lunchen een paar keer per jaar samen.

**Rouwcafé**

Iedere derde zondag van de maand van 15.00-17.00 uur is er een Rouwcafé in de SWOP-locatie Jozefpad. Hier kunnen mensen die in rouw zijn binnen lopen om elkaar te ontmoeten. Het Rouwcafé is gestart omdat mensen elkaar na de gespreksgroepen wilden blijven ontmoeten. Er komen mensen voor wie het verlies 2 maanden geleden is. Voor anderen is het 4 jaar geleden. Dat is heel divers. Er is

een grote tafel en mensen raken vaak snel in gesprek. Soms sturen Anke en Clasina het gesprek een beetje, om iedereen te betrekken. Maar sommige mensen komen meer om te luisteren en anderen willen graag erover praten. En dat kan en mag allemaal.

**Individuele gesprekken**

Niet iedereen heeft behoefte aan een groep. Daarom voeren Anke en Clasina ook 1-op-1 gesprekken. Het aantal gesprekken ligt niet vast, maar verschilt per persoon. Het kan om 4 gesprekken gaan, maar het kan ook 2 jaar duren. Tijdens de gesprekken kunnen mensen hun verhaal doen en vertellen wat het verlies voor hen betekent. Anke en Clasina luisteren en proberen te achterhalen waar de pijn zit en welke ondersteuning nodig is. Bijvoorbeeld omdat mensen zich schuldig of juist opgelucht voelen. Alle emoties kunnen en mogen er zijn. Rouw ziet er voor iedereen anders uit. Soms hebben mensen meer hulp nodig dan de Stichting kan bieden. Dan verwijzen zij door naar de huisarts.

**Stichting Steun bij Rouw**

De Stichting Steun bij Rouw bestaat volledig uit vrijwilligers en zij organiseren nog meer activiteiten. Zoals een maandelijkse wandelgroep, jaarlijks een informatiebijeenkomst en wereldlichtjesdag. Kijk voor al hun activiteiten of om je aan te melden voor de groepsgesprekken op [steunbijrouw.pny.nl/](https://steunbijrouw.pny.nl/)

**CLASINA****MEER AANBOD****Aanbod in andere gemeenten in Haaglanden**

Ook andere gemeenten hebben aanbod voor ondersteuning bij rouw. Bekijk de link bij jouw gemeente voor meer informatie.

**Delft**

[humanitas.nl/afdeling/delft/activiteiten/steun-bij-rouw-en-verlies](https://humanitas.nl/afdeling/delft/activiteiten/steun-bij-rouw-en-verlies)

**Rijswijk**

[humanitas.nl/afdeling/delft/activiteiten/steun-bij-rouw-en-verlies](https://humanitas.nl/afdeling/delft/activiteiten/steun-bij-rouw-en-verlies)

**Den Haag**

[humanitas.nl/afdeling/haagland/activiteiten/steun-bij-rouw](https://humanitas.nl/afdeling/haagland/activiteiten/steun-bij-rouw)

**Westland**

[vitiswelzijn.nl/tags/rouwverwerking](https://vitiswelzijn.nl/tags/rouwverwerking)

**Leidschendam-Voorburg**

[jijontbreekt.nl](https://jijontbreekt.nl)

**Wassenaar**

[wassenaar.nl/omgaan-met-verlies-en-rouw](https://wassenaar.nl/omgaan-met-verlies-en-rouw)

**Midden-Delfland**

[swmd.nl](https://swmd.nl)

**Zoetermeer**

[humanitas.nl/afdeling/zoetermeer/activiteiten/humanitas-stein-bij-rouw](https://humanitas.nl/afdeling/zoetermeer/activiteiten/humanitas-stein-bij-rouw)

**MEER OVER ROUW****Landelijk Steunpunt verlies**

[steunbijverlies.nl](https://steunbijverlies.nl)

**Thuisarts**

[thuisarts.nl/rouw](https://thuisarts.nl/rouw)

**Rouwinformatie**

[rouwinformatie.nl](https://rouwinformatie.nl)

# Waarom zijn eiwitten belangrijk?

Auteurs: Barbera van der Brug en Anita Kootwijk

**Je krijgt van ons recepten voor heerlijke gezonde snacks met veel eiwitten. Waarom zijn die eiwitten zo belangrijk?**

## Voor het behoud van spieren

Eiwitten zijn bouwstoffen voor onze spieren. Elke dag worden er spiercellen afgebroken. Dat is normaal, maar om dat te herstellen hebben we voldoende eiwitten nodig. Bij het ouder worden gaat die afbraak sneller. Dat gebeurt eerder dan je denkt, namelijk vanaf je 50ste al. Als de spierkracht afneemt, neemt het risico om te vallen en iets te breken toe. Verloren spierkracht is lastig terug te krijgen. Daarom is het behoud ervan zo belangrijk.

## Voor het afweersysteem

Eiwitten zorgen ervoor dat je afweersysteem goed werkt. Als het afweersysteem niet goed werkt, is de kans om ziek te worden groter. Ouderen die niet voldoende eiwitten binnenkrijgen, doen er ook langer over om beter te worden.

## Eiwitten eten is dus belangrijk om zo gezond, sterk en zelfstandig mogelijk ouder te worden

Zorg ervoor dat je bij iedere maaltijd (3x per dag) een ruime portie eet van voedingsmiddelen met veel eiwit. Voedingsmiddelen met veel eiwit zijn: vlees, kip en ander gevogelte, vis, peulvruchten, eieren, noten, zaden, volkoren graanproducten en zuivel. Op verpakkingen wordt eiwit ook wel eens proteïne genoemd. >>

## Ruim 700 eiwitrijke recepten

Voor recepten met veel eiwitten kun je terecht op de website van het [Voedingscentrum](#). Daar vind je ruim



700 recepten. Niet alleen met vlees, vis en kip, maar ook vegetarische en veganistische opties.

## DEZE EENVOUDIGE SNACKS LEVEREN VEEL EIWITTEN

BLOKJES 30-PLUSKAAS,  
EEN BABYBEL-KAASJE

HANDJE ONGEZOUTEN NOTEN,  
ZOALS WALNOTEN, AMANDELEN,  
PINDA'S, PISTACHENOTEN

GEROOSTERDE  
KIKKERERWTEN

DADELS MET GEITENKAAS  
OF WITTE KAAS

POMPOENPITTEN EN  
ZADEN



### Hummusdip met groenten

Een kleurrijke snack die je in een handomdraai op tafel zet. Snijd wortel, komkommer en paprika in reepjes en dip ze in hummus met minder zout. Rijk aan eiwitten en vezels én een bewust alternatief voor borrelnootjes en chips.

### Mozzarellaprikkers

Ook mini-mozzarellabolletjes zijn een handige, eiwitrijke snack voor onderweg of bij een picknick. Prik ze aan een stokje met cherry-tomaatjes en verse basilicum voor een frisse mini-caprese.

### Gekookt eitje

Natuurlijk mogen eieren niet in het rijtje eiwitrijke snacks ontbreken. Gekookte eieren zijn eenvoudig te bereiden, vullend en makkelijk mee te nemen. Kook een aantal eieren, pel ze en voeg een snufje peper of paprikapoeder toe. Geniet van een simpele, maar vullende snack.

### Courgettepannenkoekjes – 2 porties

Maak hartige pannenkoekjes van een geraspte courgette (goed laten uitlekken of uitknippen met een theedoek), 2 eieren, 75 gram feta en wat bieslook. Meng de ingrediënten in een kom en bak het mengsel in een beetje olijfolie in een pan. Geniet van een heerlijke, voedzame en eiwitrijke snack.

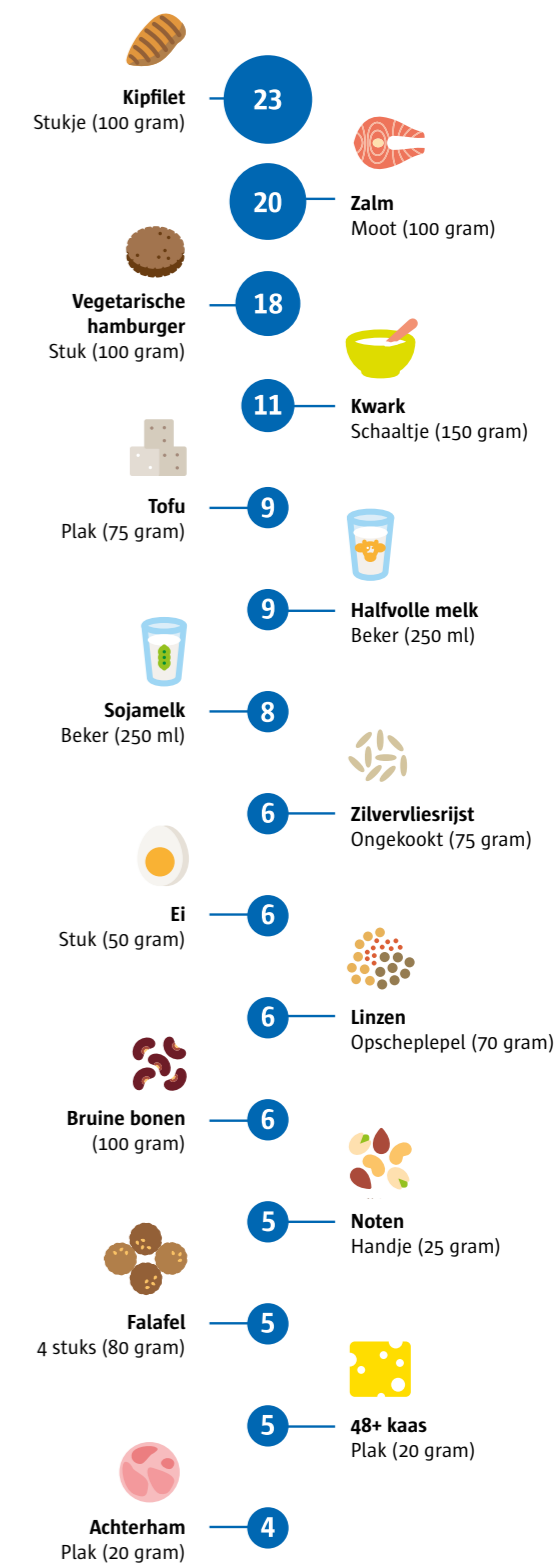
### Kwark of skyr

Bakje kwark of skyr met wat fruit.

### Water met een smaakje

Neem er een glas water bij dat je op smaak hebt gemaakt met bijvoorbeeld komkommer, citroen, limoen, munt of fruit. /

## Eiwitwijzer





INTERVIEW

# Hoe sterk moet je zijn als mantelzorgger?

Auteur: Marie-Antoinette van Straten

Fotografie: By Anneloes Koekoek

**Mantelzorgen is voor veel mensen geen bewuste keuze. Je rolt erin, vaak uit liefde of loyaliteit. En voor je het weet, worden zorgtaken onderdeel van het dagelijks leven. In Nederland combineren 5 miljoen mensen mantelzorg met werk, gezin en andere verantwoordelijkheden. Dat kan veel betekenen: voor degene die zorg ontvangt én voor degene die zorgt. Tegelijkertijd ligt overbelasting op de loer. Richard Koekoek is coach en was jarenlang zelf mantelzorgger. Hij coacht mantelzorggers en zorgprofessionals die mantelzorggers ondersteunen. Team Vitaal Ouder Worden sprak met**

**hem over mantelzorg en de draagkracht, veerkracht en ruimte om het vol te houden.**

## **Van draaglast naar draagkracht**

In gesprekken over mantelzorg gaat het vaak over draaglast: wat kost het? Waar wordt het te zwaar? Hoe voorkomen we uitval? Hoe verhouden de zorgtaken zich tot



RICHARD KOEKOEK

werk, gezin en eigen herstelmomenten? Volgens Richard Koekoek krijg je met een andere vraag een ander gesprek. Niet alleen: wat maakt mantelzorg zwaar? Maar ook: wat helpt iemand om het vol te houden? Of, zoals hij het zelf zegt: 'Als je alleen kijkt naar draaglast, weet je niet wat iemands draagkracht is.'

## **'Als je alleen kijkt naar draaglast, weet je niet wat iemands draagkracht is'**

### **Ervaring die doorleeft**

Richard weet waarover hij spreekt. Hij verleende jarenlang mantelzorg en kent de dagelijkse realiteit van binnenuit: de voortdurende afwegingen, het gevoel van verantwoordelijkheid, de momenten van twijfel en bovenal loyaliteit. Die ervaring vormt de basis van zijn werk als coach en spreker. Hij nodigt mantelzorggers en professionals uit om anders te kijken naar balans, veerkracht en regie. Niet met kant-en-klare oplossingen, maar door mensen te helpen hun eigen draagkracht te herkennen en te versterken. 'Mantelzorggers zijn vaak ongelooflijk sterk,' zegt hij. 'Maar ze staan zelden stil bij waar die kracht vandaan komt, en hoe ze die kunnen blijven voeden.'

### **Van verminderen naar versterken**

In beleid en ondersteuning ligt de nadruk op het verminderen van draaglast. Minder taken, minder druk, meer ontzorgen. Dat is belangrijk en soms ook noodzakelijk. Maar wie alleen ontlast zonder te versterken, loopt het risico dat de balans kwetsbaar blijft. Draagkracht gaat over meer dan het verdelen van zorgtaken. Het raakt aan zingeving, verbondenheid en het gevoel ertoe te doen. Veel mantelzorggers

halen kracht uit de relatie met degene voor wie zij zorgen. Uit kleine momenten van contact, erkenning of betekenis. 'Dat mag benoemd worden,' zegt Richard. 'Niet om mantelzorg te romantiseren, maar om het volledige verhaal te zien.'

### **De kracht van het gesprek**

Belangrijk bij het versterken van draagkracht is hoe we als professional, vrijwilliger of naaste het gesprek voeren. Niet alles direct willen oplossen of invullen, maar ruimte maken.

Luisteren zonder oordeel. Vragen stellen die helpen om stil te staan bij wat iemand nodig heeft en wat iemand zelf belangrijk vindt. Daar ontstaat vaak iets wezenlijks. Mantelzorggers voelen zich gezien. Niet alleen als 'zorgverlener', maar ook als mens. Dat gevoel van erkenning werkt op zichzelf al ontlastend. 'Je hoeft niet altijd iets te doen,' zegt Richard. 'Soms is het genoeg om naast iemand te gaan staan en het verhaal te laten bestaan.'

### **Kleine verschuiving, groot effect**

Het versterken van draagkracht vraagt niets groots. Vaak zit het in kleine verschuivingen: ruimte om grenzen te verkennen, aandacht voor herstelmomenten, het normaliseren van tegenstrijdige gevoelens. Zorgen kan liefdevol zijn en zwaar. Trots en uitputting kunnen naast elkaar bestaan. Voor professionals betekent dit een andere focus. Niet alleen signaleren wanneer het mis dreigt te gaan, maar eerder in gesprek gaan over wat iemand helpt om staande te blijven. Dat sluit aan bij de bredere beweging binnen de publieke gezondheid, waarin veerkracht en eigen regie centraal staan. /

# Mantelzorg ontzorg jezelf!

Auteur: Shury Jamanika

**Mantelzorgers zijn betekend dichtbij iemand staan die zorg nodig heeft. Je doet het uit liefde, betrokkenheid of verantwoordelijkheid. Omdat een partner, ouder, buur of vriend niet meer alles zelf kan. De nabijheid kan heel waardevol zijn. Je kent elkaar goed, je merkt veranderingen snel op en je wilt er zijn op momenten dat het ertoe doet. Dat maakt mantelzorg waardevol, maar het kan ook zwaar worden.**

## Langzaam uit balans

Vaak groeit de hoeveelheid tijd die je besteed aan zorg langzaam. Eerst help je af en toe. Voor je het weet draaien je dagen om de zorg heen. Rustmomenten worden schaarser en de balans tussen al je verantwoordelijkheden begint te wankelen. Je voelt misschien vermoeidheid opkomen, raakt sneller geïrriteerd of krijgt het gevoel dat je geen overzicht meer hebt. Toch ga je door, omdat je vindt dat het moet.

## Grenzen aangeven

Juist dat doorgaan kan een valkuil zijn, want overbelasting ontstaat meestal niet ineens. Het sluipt er ongemerkt in. Daarom is het belangrijk dat je het op tijd aangeeft wanneer

het te veel wordt.

Mensen in je omgeving kunnen hierin ook een rol spelen. Buren, familieleden,

vrijwilligers of professionals kunnen soms signalen oppikken die je zelf door drukte of vermoeidheid niet ziet. Veranderingen in de sfeer thuis, minder overzicht, frustratie of spanning: het zijn tekenen dat het tijd is om even stil te staan bij wat jij nodig hebt. Je grenzen aangeven is geen zwakte, maar juist een voorwaarde om de zorg vol te houden.

## Ondersteuning voor mantelzorgers

Gelukkig is er veel ondersteuning voorhanden. Gemeenten bieden begeleiding, advies en respijtzorg. Via de website van jouw gemeente kun je eenvoudig organisaties vinden die helpen bij praktische zorg, emotionele steun of dagbesteding voor degene die je verzorgt.

- **Respijtzorg** is een belangrijke vorm van ondersteuning. Hierbij neemt iemand tijdelijk jouw zorgtaken over. Dat kan voor een paar uur zijn, maar ook voor een dag, een weekend of langer. Het doel is simpel: jij krijgt de ruimte om op te laden, te slapen, te werken of gewoon even iets voor jezelf te doen, zonder schuldgevoel. In veel gemeenten kunnen mantelzorgers gebruikmaken van vervangende mantelzorg via Hups, dat samenwerkt met gemeente Den Haag en sommige nabijgelegen gemeenten. Zo staat er tijdelijk iemand naast je die jouw taken veilig en deskundig overneemt.
- Wanneer je vastloopt in het organiseren van zorg, kun je terecht bij **Zorgkompas Haaglanden**. Mantelzorgmakelaars en cliënt-ondersteuners denken mee, helpen bij het ordenen van aanvragen en zorgen dat je weer overzicht krijgt.

- Ook via de **huisarts**, het **sociaal wijkteam** of de **welzijnsorganisatie** in je eigen gemeente kun je vragen om ondersteuning of advies. Je hoeft het niet alleen te doen.

Als mantelzorgers ben je onmisbaar, maar dat betekent niet dat je onuitputtelijk bent. Voor iemand zorgen begint bij zorgen dat jij zelf overeind blijft. /

## MEER AANBOD

Bekijk het ondersteuningsaanbod voor mantelzorgers in jouw gemeente.



### Delft

[delft.nl/mantelzorg](https://delft.nl/mantelzorg)



### Westland

[gemeentewestland.nl/aanvragen-en-regelen/zorg-wmo-en-ondersteuning/mantelzorg](https://gemeentewestland.nl/aanvragen-en-regelen/zorg-wmo-en-ondersteuning/mantelzorg)



### Den Haag

[denhaag.nl/nl/zorg-en-ondersteuning/hulp-voor-mantelzorgers](https://denhaag.nl/nl/zorg-en-ondersteuning/hulp-voor-mantelzorgers)



### Wassenaar

[wassenaar.nl/mantelzorg](https://wassenaar.nl/mantelzorg)



### Leidschendam-Voorburg

[lv.nl/mantelzorg](https://lv.nl/mantelzorg)



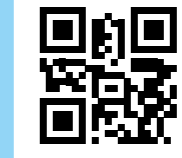
### Zoetermeer

[zoetermeer.nl/mantelzorgondersteuning-wmo](https://zoetermeer.nl/mantelzorgondersteuning-wmo)



### Midden-Delfland

[middendelfland.nl/ondersteuning-voor-mantelzorgers](https://middendelfland.nl/ondersteuning-voor-mantelzorgers)



### Hups

[hups.nl](https://hups.nl)



### Pijnacker-Nootdorp

[pijnacker-nootdorp.nl/direct-regelen/zorg-en-welzijn/ondersteuning-mantelzorgers-en-respijtzorg](https://pijnacker-nootdorp.nl/direct-regelen/zorg-en-welzijn/ondersteuning-mantelzorgers-en-respijtzorg)



### Zorgkompas Haaglanden

[zorgkompashaaglanden.nl](https://zorgkompashaaglanden.nl)

## MEER INFORMATIE



# Sudoku

PUZZEL

Sudoku's zijn razend populaire puzzels. Welk niveau je ook kiest, sudoku's zijn prima hersengymnastiek. Deze keer een lettersudoku waarmee je een prijs kunt winnen! Vul de lege vakjes zo aan, dat in elk blok van 3x3 vakjes, in elke rij én in iedere kolom de 9 verschillende letters (A, E, G, K, N, O, R, T, Z) één keer voorkomen.

								E
N		A					K	
		Z			G			O
G	T	N		K	R			
Z	R			A				N
					N		G	T
E		G		N	K	A	O	Z
	Z		A				N	
				Z				

## OPLOSSING

--	--	--	--	--	--	--	--	--

De oplossing van de sudoku in de vorige editie was: FIETSLAND. De winnaars hebben inmiddels hun Museumkaart ontvangen.

## SUDOKU TIPS

- Begin met het aanvullen van blokken, rijen en kolommen die al bijna helemaal zijn ingevuld, omdat er voor de lege vakjes niet veel mogelijkheden meer zijn.
- Wanneer de puzzel moeilijker wordt en er nog veel lege vakjes zijn, kijk dan of dezelfde letter 2 keer voorkomt in drie naast elkaar gelegen blokken. Het wordt dan vaak duidelijk waar deze letter nog mist.

### Maak kans op een Museumkaart

De letters in de gekleurde balk vormen een woord. Heb je de oplossing gevonden? Mail je antwoord voor 1 december 2026 naar: [vitaalouderworden@ggdhaaglanden.nl](mailto:vitaalouderworden@ggdhaaglanden.nl). Vermeld ook je naam en adres. Onder de goede inzendingen verloten we 2 Museumkaarten.



# Welzijnsorganisaties in jouw gemeente

## DELFT

### Delft voor Elkaar

015 - 760 02 00  
[delftvoorelkaar.nl](http://delftvoorelkaar.nl)  
[info@delftvoorelkaar.nl](mailto:info@delftvoorelkaar.nl)

## DEN HAAG

### Wijkz Den Haag

070 - 205 20 00  
[wijkz.nl](http://wijkz.nl)  
[haagsesenioren.nl](http://haagsesenioren.nl)

### Incluzio Haags Welzijn

[incluziohaagswelzijn.nl](http://incluziohaagswelzijn.nl)  
[haagswelzijn@incluzio.nl](mailto:haagswelzijn@incluzio.nl)

### Welzijn Scheveningen

070 - 416 20 20  
[welzijnscheveningen.nl](http://welzijnscheveningen.nl)  
[sociaalwerk@welzijnscheveningen.nl](mailto:sociaalwerk@welzijnscheveningen.nl)

### Servicepunt XL Den Haag en Scheveningen

070 - 205 22 22  
[servicepuntxl.nl/senior](http://servicepuntxl.nl/senior)

## LEIDSCHEMENDAM-VOORBURG

### Sociaal Servicepunt

070 - 205 70 00  
[sociaalservicepunt.nl](http://sociaalservicepunt.nl)  
[info@sociaalservicepunt.nl](mailto:info@sociaalservicepunt.nl)

### Woej

070 - 205 47 50  
[woej.nl/themas/hulp-advies/ouderenadvies](http://woej.nl/themas/hulp-advies/ouderenadvies)  
[ouderenwerk@woej.nl](mailto:ouderenwerk@woej.nl)

## MIDDEN-DELFLAND

### Stichting Welzijn Midden-Delfland

010 - 591 80 52  
[swmd.nl](http://swmd.nl)  
[info@swmd.nl](mailto:info@swmd.nl)

## PIJNACKER-NOOTDORP

### Stichting Welzijn & Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp (SWOP)

015 - 3 699 699  
[swop.nl](http://swop.nl)  
[info@swop.nl](mailto:info@swop.nl)

## RIJSWIJK

### Welzijn Rijswijk

070 - 757 92 00  
[welzijn-rijswijk.nl](http://welzijn-rijswijk.nl)  
[info@welzijn-rijswijk.nl](mailto:info@welzijn-rijswijk.nl)

## WASSENAAR

### Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW)

070 - 511 22 26  
[smowassenaar.nl](http://smowassenaar.nl)  
[info@smowassenaar.nl](mailto:info@smowassenaar.nl)

## WESTLAND

### Vitis Welzijn

0174 - 630 358  
[vitiswelzijn.nl](http://vitiswelzijn.nl)  
[info@vitiswelzijn.nl](mailto:info@vitiswelzijn.nl)

## ZOETERMEER

### inZet

079 - 888 77 70  
[inzet-indewijk.nl](http://inzet-indewijk.nl)  
[info@inZet-indewijk.nl](mailto:info@inZet-indewijk.nl)

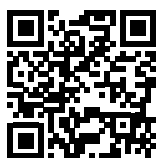
# GGD Talks: de podcast waar je wijzer van wordt

Hoe blijf je  
gezond en vitaal?

Waarom heeft  
flossen geen zin?

Wat maken een  
verpleegkundige  
en chauffeur op de  
ambulance mee?

Hoe bestrijd je  
schimmel in huis?



Je hoort het in de podcast GGD Talks. Beluister GGD Talks  
in je podcastapp of op [ggdhaaglanden.nl/podcast](https://ggdhaaglanden.nl/podcast)