

Lang en gelukkig!

De Nieuwjaarsbijeenkomsten zijn al weer achter de rug. Het is februari en het lijkt wel of dit jaar weer vlugger gaat dan het vorige. De kranten staan nog steeds vol met nieuws waar we niet vrolijk van worden. Maar toch: uit een onderzoek van KBO-PCOB blijkt dat zeven van de tien ouderen zich momenteel (erg) gelukkig voelen.

Bijna alles gaat sneller dan vroeger. Kijk naar medisch onderzoek en farmacie. Veel ziekten en aandoeningen die veertig jaar geleden fataal waren, zijn nu te genezen of we kunnen die veel langer overleven.

Ook wetgeving draagt bij aan een beter welzijn voor ouderen. Met de wet maatschappelijke ondersteuning is het recht van iedereen om mee te doen in onze samenleving vastgelegd. Dat betekent ook dat er een passende oplossing geboden moet worden voor allerlei hulpvragen die kunnen ontstaan door een beperking of als er sprake is van bijvoorbeeld een gevorderde leeftijd.

Ook vrijwilligers kunnen u helpen. Veel KBO en PCOB afdelingen hebben een of meer vrijwillige ouderenadviseur(s) (VOA's) die u kunnen helpen of U tenminste op het spoor kunnen zetten van ondersteuning die beschikbaar kan worden om uw problemen op te lossen.

In dit Skeakeltsje zullen we op al deze onderwerpen wat dieper ingaan. Het zijn echt geen sprookjes! Het verhaal eindigt natuurlijk wel met de woorden "en zij leefden nog lang en gelukkig"

Dat is nou precies de bedoeling!

Redactie.

De WMO wat is dat?

De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) is een wet die is gericht op het bevorderen van de participatie van mensen in de samenleving. De Wmo is bedoeld voor mensen die extra ondersteuning nodig hebben om deel te nemen aan de samenleving, bijvoorbeeld vanwege een beperking, een chronische ziekte of ouderdom.


De Wmo is een gemeentelijke verantwoordelijkheid. Gemeenten zijn verplicht om maatschappelijke ondersteuning aan te bieden aan mensen die daarom vragen. Zij doen dit onder andere door het aanbieden van huishoudelijke hulp en dergelijke. De vrijwillige ouderenadviseur kan u helpen de weg te vinden.

Wat kan een VOA voor u doen?

De Vrijwillige Ouderen Adviseur heeft een speciale opleiding gevolgd. In gesprek met u probeert hij of zij het probleem helder te krijgen en met u mee te denken. De VOA kan u dan informeren en eventueel verwijzen naar een instantie die u verder kan helpen. Uit enquêtes is gebleken welke hulpvragen landelijk het meest voorkomen. Dit zijn hulpvragen op het gebied van:

- Ondersteuning bij de eigen administratie
- Financiën
- Zorgtoeslag en zorgvoorzieningen
- Huurtoeslag
- Eenzaamheidsproblematiek
- Integrale veiligheid
- Valpreventie
- Mobiliteit

De VOA's moeten uiteraard beschikken over sociale vaardigheden en kennis van regelingen en voorzieningen. Anders kunnen zij hun werk niet goed doen.



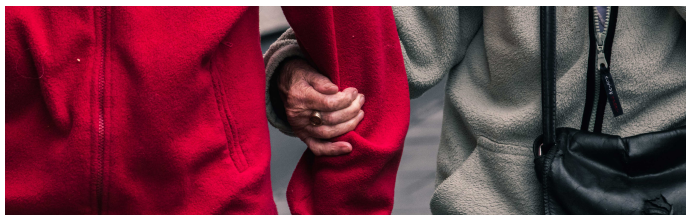
onderzoek:
zeven van de tien
ouderen voelen zich
gelukkig



KBO-PCOB

zingevingsonderzoek

Ondanks dat we van crisis naar crisis gaan, voelen ruim zeven op de tien ouderen zich momenteel (erg) gelukkig. Dat blijkt uit het grote Zingevingsonderzoek van seniorenorganisatie KBO-PCOB. Gezondheid, het hebben van een levenspartner en het doen van (vrijwilligers)werk zijn belangrijke factoren die geluk bepalend zijn. De allerbelangrijkste factor voor senioren om zich wel of niet gelukkig te voelen, is het hebben van sociale contacten. Maar liefst 90% van de senioren met veel sociale contacten is (erg) gelukkig. Bij de mensen die aangeven maar zelden sociale contacten te hebben, is slechts een kwart (23%) gelukkig.



Ook de groep ouderen die relatief weinig gezondheidsproblemen heeft, geeft aan (erg) gelukkig te zijn (89%). Maar op het moment dat de gezondheidsklachten het leven (ernstig) beperken is het gelukkig zijn flink lager (53%). Er is ook een verschil te zien in gelukkig zijn tussen mensen met een partner en alleenstaanden: driekwart versus de helft.

Maar niet alleen financieel, ook sociaal verandert er het een en ander. Veel senioren zijn van mening dat vrijwilligerswerk een gat kan vullen. Maar liefst driekwart (75%) doet aan vrijwilligerswerk. Uit ons onderzoek blijkt ook dat een groot deel van de senioren zich graag inzet voor een ander. En zolang geest en lijf het toelaten, moeten mensen dit zeker blijven doen.

Dat geluk in de kleine dingen schuilt, blijkt ook uit het grote Zingevingsonderzoek. Geen luxe jachten of chique uit eten, maar erop uit gaan in de natuur, een mooi boek lezen of iets doen voor een ander blijken veel betekenisvoller.

Aan het Zingevingsonderzoek van KBO-PCOB namen in de periode 23 augustus tot 12 september 2022 1690 gepensioneerden deel. Gemiddeld waren ze 77 jaar.

Wat vinden ouderen belangrijk?

Er zijn verscheidene zaken die belangrijk kunnen zijn voor ouderen. Dit kan variëren per persoon en per situatie. Belangrijk kunnen zijn:

Gezondheid: Het behouden of verbeteren van de gezondheid kan voor ouderen een belangrijke zorg zijn. De bereikbaarheid van huisarts, apotheek en ziekenhuis. De mogelijkheid om zich houden aan een gezonde levensstijl..

Veiligheid: Ouderen kunnen soms extra aandacht hebben voor hun veiligheid, bijvoorbeeld door het nemen van voorzorgsmaatregelen om valpartijen te voorkomen of door het aanbrengen van speciale veiligheidsvoorzieningen in hun huis. Ook sociale veiligheid: het voorkomen van oplichting en bedrog.

Zelfstandigheid: Veel ouderen willen zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen en zelfstandig hun dagelijkse bezigheden uitvoeren. Dit kan bijvoorbeeld betekenen dat zij hulp zoeken bij het uitvoeren van bepaalde taken of dat zij aangepaste voorzieningen in hun huis aanbrengen.

Zelfredzaamheid: Ouderen willen zo lang mogelijk de regie over hun eigen leven behouden. Op een bepaald moment zijn daar hulpmensen of hulpmiddelen bij nodig.

Sociaal contact: Ouderen kunnen behoefte hebben aan sociaal contact met andere mensen, zoals familie, vrienden en burens en kennissen. Dit kan helpen om eenzaamheid te voorkomen en de mentale gezondheid te behouden.

Financiën: Voor sommige ouderen kan het belangrijk zijn om hun financiën op orde te houden, bijvoorbeeld door het beheeren van hun inkomsten en uitgaven of door het regelen van hun pensioen.

Zingeving: Voor veel ouderen kan het belangrijk zijn om betekenis te geven aan hun leven, bijvoorbeeld door het uitoefenen van een hobby, het doen van vrijwilligerswerk of het hebben van meer diepgaande gesprekken.

Het volgende Skeakeltsje gaat mee met het meinumner van KBO-PCOB. Dat verschijnt op 2 mei 2023. De uiterste inleverdatum voor kopij is 13 april.

Redactie: De Skeakel Stationsstraat 5-001 8601 GB Sneek. Tel.: 0515-412937 redactie@kbofryslan.nl
Ledenadministratie en website Ger Dikhoff tel.: 0515-412937 leden@kbofryslan.nl

Educatiecommissie:

Anneke van Ieperen: tel. 0517 232820 e-mail: avanieperen@chello.nl

Diet Albersen: tel. 0515-542105 e-mail: gjc.albersen@home.nl



KBO Fryslân: www.kbofryslan.nl Unie KBO: www.uniekbo.nl

KBO - PCOB: www.kbo-pcob.nl Ringwade 67 3439 LM Nieuwegein 030 - 3 400 600 info@kbo-pcob.nl

