Fryslân wil ouderen tot op hogere leeftijd gezond houden

GEZONDHEIDSZORG

Ate Hoekstra

Leeuwarden | GGD Fryslân en Friese gemeenten willen zich samen inspannen om ouderen tot op hogere leeftijd vitaal en gezond te houden. Ook willen ze dat er een meer waarderende kijk op ouderen komt. Dat werd donderdag duidelijk tijdens een vergadering van de Bestuurscommissie Gezondheid van Veiligheidsregio Fryslân.

De plannen zijn hard nodig. Nederland is aan het vergrijzen en dat leidt tot een toenemende druk op het zorgsysteem. Zo belanden er steeds meer senioren op de spoedeisende hulp (SEH). In het Medisch Centrum Leeuwarden bijvoorbeeld is sinds 2017 40 procent van de patiënten op de SEH 65 jaar of ouder.

GGD Fryslân wil de gezondheidssituatie voor ouderen verbeteren door hun vitaliteit te bevorderen. Dat moet voornamelijk gebeuren door meer aandacht te schenken aan beweging, voeding en het belang van sociaal actief zijn. Volgens een in april verschenen rapport van GGD Fryslân bewegen Friese ouderen momenteel onvoldoende, zijn zij vaak eenzaam en hebben zij behoefte aan duidelijkere voedingsadviezen.

Ouderen in Tjalleberd tijdens de veertigste provinciale volksdansmiddag. Foto: Rens Hooyenga

De GGD denkt dat er vooral winst te halen valt bij mensen die in hun zogenoemde 'derde levensfase' zitten: jongere ouderen die met pensioen zijn en die nog geen grote fysieke of mentale beperkingen hebben. Het streven is hun gezondheid zo te bevorderen dat deze levensfase wordt uitgerekt en kwetsbaarheid zo lang mogelijk wordt uitgesteld, aldus het rapport.

Niet zielig

Daarnaast wijzen de GGD-onderzoekers op het belang van een positieve beeldvorming. Er zou een meer waarderende kijk op ouderen moeten komen, zo bleek tijdens de bijeenkomst.

Coen van den Heuvel, voorzitter van de Stichting Friese Ouderenbonden, noemde meer aandacht voor ouderen 'essentieel'. Er wordt nu nog vaak het beeld geschetst dat ouderen 'buitengewoon zielig' zijn en met beperkingen komen, aldus Van den Heuvel tijdens de vergadering. ,,Als je wat wilt bereiken, zal je de beeldvorming moeten aanpassen, op basis van gelijkwaardigheid", zei hij als gastspreker tijdens de vergadering.

Verschillende wethouders staan achter de plannen. Zo verklaarde Jouke Douwe de Vries, wethouder in Noardeast-Fryslân, dat hij er graag mee aan de slag gaat en sprak Nathalie Kramers, wethouder in Leeuwarden, van een wake-upcall.

Samenwerken

GGD Fryslân wil het plan samen met Friese gemeenten verder ontwikkelen. Een goede samenwerking is cruciaal om de benodigde hulp van het rijk te krijgen, aldus Van den Heuvel tijdens de vergadering. ,,Probeer zoveel mogelijk samen te werken. Als u dat niet doet, wordt u in Den Haag tegen elkaar uitgespeeld. Laat ouderen niet het sluitstuk van de begroting zijn."

De bij de vergadering aanwezige gemeenten stemden in met de ambitie. Er komt een voorstel om het plan concreter vorm te geven.

Eigen talenten op het podium in Theater Sneek

Komend weekeinde optredens bij 't Gaia

EVENEMENT

Sippie Miedema

Sneek | 150 mensen uit Súdwest-Fryslân staan dit weekeinde voor eigen publiek te schitteren op 't Gala. Een initiatief van oud-docent Anne Oosterhaven.

Als iemand weet hoeveel cultureel talent er is in de regio, dan is het Anne Oosterhaven. Veertig jaar was hij muziekleraar op het Bogerman in Sneek. Met de Bogerman Big Band reisde hij door stad en dorp. Eenmaal met pensioen besloot hij daar iets mee te doen.

Het programma ligt al sinds 2019 op de planken, maar dit weekeinde is het dus zo ver. ,,Wy hawwe hjir in prachtich poadium en dan kinst fansels professionals ynhiere dy't alles hiel goed kinne. Mar kultuer is ek wat jo sels dogge."

Oosterhaven hoopt dat het programma de mensen weer enthousiast maakt voor cultuur. ,,Teäters hawwe it dreech, mar ek it muzykûnderwiis." Dat merkt de organisator zelf overigens ook. De zaterdagavond is uitverkocht, maar op zondag zijn nog kaarten beschikbaar. ,,Guon binne noch foarsichtich fanwege koroana, mar der is fansels ek de ynflaasje."

New York vs Bolsward

Het thema is 'Thúskomme' en dat wordt breed doorgevoerd. Dus wordt er niet gezongen over New York, maar over Bolsward en is er een clip gemaakt waarbij de zanger Diederik Brandsma door de straten van Súdwest-Fryslân struint in plaats van die van de Big Apple of maar wat te noemen.

In totaal staan er 150 mensen op het podium. Er zitten bekende namen tussen als Janneke Brakels, Anne Visser en Maaike Kampen, maar ook groep 7/8 van de Johannes Postschool in Sneek heeft een rol en de projectkoren van Atrium-docent Clara Rullman en Johan Velthuis. En uiteraard de Bogerman Big Band.

Repetitie van de Bogerman Big Band onder leiding van Clara Rullmann en Anne Oosterhaven. Foto: Simon Bleeker

Oosterhaven had geen moeite voldoende liefhebbers te vinden. Integendeel. Er is al een longlist met potentiële talenten uit de regio. En dat is maar goed ook, want 't Gala krijgt zeker een vervolg. Er komen zeker nog vier gala's. ,,Dit dogge we seker net foar ien jier."