



Zorgbelang is nu

Maastricht Heuvelland / 2017 / nr. 1

*Burger*KRACHT



Machteld Huber:
"Gezondheid heeft
met heel je leven te
maken"

Dikke duim voor
'die van Pieterke'

Ook het openbaar
vervoer kent zijn
beperkingen



Limburgs blad over
positieve gezondheid

Zorgbelang is nu

BurgerKRACHT



Huis voor de Zorg

Colofon

Burgerkracht – Blad over positieve gezondheid voor alle Limburgers - is een uitgave van het Huis voor de Zorg. Het verschijnt vier keer per jaar in vijf regio-edities in een totale oplage van 500.000 exemplaren. Wil je ook de informatieve elektronische nieuwsbrief Burgerkracht@ctueel ontvangen? Stuur dan een e-mail naar info@burgerkrachtlimburg.nl.

Copyright © Huis voor de Zorg. Alle rechten voorbehouden.

De informatie in Burgerkracht is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. De uitgever aanvaardt echter geen aansprakelijkheid voor mogelijke gevolgen voortvloeiend uit het gebruik van de in deze uitgave aangeboden informatie. Aan de aangeboden informatie kunnen evenmin rechten worden ontleend.

Uitgever

Huis voor de Zorg (Jo Maes)

Redactieadres

Huis voor de Zorg
Postbus 5185
6130 PD Sittard
T 046 420 8159
info@burgerkrachtlimburg.nl
www.burgerkrachtlimburg.nl



Hoofredactie en realisatie

Roger Jansen
rogerbjansen@gmail.com

Redactie, ontwerp, lay-out

Van Zandvoort Communicatie, Kerkrade
m.m.v. Gitta Orbons
(ontwerp en lay-out)

Redactieadviesraad

Hansje Ausems
Harry Berben (ANBO)
Carel Berkhoff (Huis voor de Zorg)
Erdoğan Çadırı (PAZ)
Mart Corsius (GGz-OGGz)
José Franssen (PML)
Geert Görtz (Huis voor de Zorg)
Lizeth in 't Veld (ClIC Limburg)
Marie-José Kelleners (KBO Limburg)
Peter de Kievit
René Schmeitz (FGL)
Jos Willems-Daelman (SOL)

Wetenschappelijke adviesraad

Prof. dr. Onno van Schayck
Prof. dr. ir. Annemie Schols
Prof. dr. Coen Stehouwer
Prof. dr. Nanne de Vries

Druk

Print Power Nederland, Melick

Advertenties

Randal Esser
Sales & Media, Heerlen
045 750 9550
06 5029 8807
mail@randalesser.nl
www.randalesser.nl



N.B. de redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties in deze uitgave.



Burgerkracht wordt mede mogelijk gemaakt door subsidie van de provincie Limburg.

provincie limburg



COLUMN Jo Maes



Een hele mond vol

Burgerkracht, populatiegebonden bekostiging in de regio, waar heb je het over? Het is een hele mond vol. Alle mensen die ik ken, willen voor zichzelf en hun naasten de beste gezondheidszorg die er is. Alle mensen die ik ken, willen er ook echt niet méér voor betalen dan nodig is. Wij Nederlanders letten op onze centen en we zijn heel kritisch op wat er met onze centen gebeurt. Maar hebben we een idee over hoeveel geld het gaat in het sociale domein en de zorg? Een paar cijfers. Met welzijn en zorg

is dit jaar in Nederland meer dan 90 miljard euro gemoed, aldus de stukken van het Rijk. Dat is omgerekend meer dan 5000 euro per inwoner, 20.000 per gezin met twee kinderen, 75 miljoen voor een wijk met 15.000 inwoners en 1,25 miljard voor een gebied met 250.000 inwoners, zoals Parkstad. De getallen laten je duizelen.

Hoe komen we aan dat geld? Het Rijk heft belasting en de ziektekostenverzekeraars innen premies. Ruwweg haalt het Rijk 4000 euro per persoon op en de verzekeraar 1000. Dat geld gaat via het Rijk naar alle gemeenten en ziektekostenverzekeraars. Zij kopen vervolgens de benodigde zorg in.

De uitgaven in het sociale domein en de gezondheidszorg voor u en mij blijven stijgen. Iedereen is op zoek naar manieren om die uitgaven in de hand te houden. En daar komen regioregie en populatiegebonden bekostiging om de hoek kijken, evenals burgerkracht. Burgerkracht begint bij het feit dat wij allemaal zo hard werken en samen zoveel verdienen dat het Rijk en de ziektekostenverzekeraars geld bij ons kunnen innen. Met dat geld worden verpleegkundigen, fysiotherapeuten, artsen, enzovoorts betaald.

Hoe kunnen we die uitgaven het beste in de hand houden? Een van de nieuwste manieren is om in een gebied zo groot als Parkstad of de Westelijke Mijnstreek burgers, gemeenten, ziektekostenverzekeraars en zorgaanbieders aan één tafel te zetten. Om hen samen te laten uitzoeken hoe het geld in hun regio het beste kan worden ingezet. Waar is sprake van overlap of verspilling, wat kan slimmer? Het Huis voor de Zorg is betrokken bij dergelijke regioregieprojecten in heel Limburg; vanuit en met de burgers. In de regio Maastricht heet dat project Blauwe Zorg, in de regio Heerlen Mijn Zorg, in Sittard-Geleen Anders Beter en in Noord-Limburg Px Zorg. Projecten om de kosten van medicijnen te verlagen door het goedkoopste, goed werkende geneesmiddel in te zetten. In Heerlen is een eerstelijns pluscentrum neergezet, waar mensen met hartklachten door een cardioloog worden nagekeken. In Maastricht-Noord en -Zuid zijn stadspoli's waar specialisten naar medische problemen van mensen kijken. Zo worden kosten bespaard, omdat deze patiënten niet naar een ziekenhuis hoeven. Het is zoeken, maar de eerste resultaten zijn veelbelovend. De aanpak is behapbaar en valt mensen uit te leggen omdat zij deze aan den lijve ervaren.

Ik vind dat burgerkracht het beste valt in te zetten in een straat, stad of regio. Dan snappen mensen het nog. Burgerkracht en regioregie of populatiegebonden bekostiging, een hele mond vol. Ik hoop dat ik het u wat duidelijker heb kunnen maken. Ik hoor anders graag van u.

Jo Maes, directeur Huis voor de Zorg

Noot redactie: in de volgende uitgave wordt nader en uitgebreider op regioregie en populatiegebonden bekostiging ingegaan.

Burgerkracht in 2017

Burgerkracht verschijnt vier keer per jaar. Elke drie maanden je eigen blad over positieve gezondheid thuis. Het tweede nummer van Burgerkracht in 2017 kun je in de week van maandag 12 juni a.s. in je brievenbus verwachten.

Jouw verhaal als voorbeeld voor anderen?

Burgerkracht wordt vooral in de dagelijkse praktijk beleefd. De redactie tekent ook jouw verhaal over positieve gezondheid graag op als sprekend voorbeeld voor anderen. Heb je zo'n verhaal te vertellen of een suggestie daartoe? Bel ons of schrijf ons een e-mail (zie het colofon hiernaast).



2017

Jaarkalender

Voor de jaarkalender van de belangrijkste bijeenkomsten van het Huis voor de Zorg en de aangesloten koepel- en doelgroeporganisaties verwijzen wij graag naar www.huisvoordezorg.nl.

Machteld Huber, de 'Positief Gezondste' arts van Nederland:

“Gezondheid heeft met heel je leven te maken”

Positieve Gezondheid is de filosofie die de basis vormt voor een gezond leven, waarbij je hele 'zijn' centraal staat. Gezond leven heeft niet alleen betrekking op fysiek gezond zijn, maar op alle aspecten van je leven die bijdragen aan je gezondheid. Positieve Gezondheid is daarom de rode draad geworden in de Sociale Agenda van de provincie Limburg, waarmee zij Limburg tussen nu en 2025 een stuk gezonder wil maken. Want Limburg is zo ongeveer de ongezondste provincie van Nederland en daar wil zij vanaf.

De term Positieve Gezondheid werd in 2012 bedacht door Machteld Huber, oprichter van het Institute for Positive Health. Zij is van huis uit huisarts en maakte als jonge huisarts in korte tijd enkele heftige ziektes door, die haar veel leerden over gezondheid en veerkracht. “Maar als kind was ik ook al in veerkracht geïnteresseerd geraakt door gesprekken die ik volgde tussen mijn vader en een vriend, die als gevangengenomen verzetsstrijder verschillende concentratiekampen overleefde. Ik leerde zo al jong hoe een mens in zware omstandigheden kan overleven. Toen ik hersteld was van mijn ziektes wilde ik daar iets mee doen, als arts. Want als arts kun je veel meer doen om iemand gezond te laten blijven en te steunen bij ziekte als je aandacht hebt voor heel die mens en niet alleen voor zijn fysieke klachten. Gezondheid gaat over je hele leven. Alles wat je meemaakt, heeft invloed op hoe je je voelt. Veel gezonde mensen denken dat gezondheid alleen de afwezigheid van ziekte is, maar dat is maar deels zo. Die brede benadering heb ik Positieve Gezondheid genoemd.”

Hoe scoor jij?

Een ziekte of fysieke aandoening moet je uiteraard goed laten behandelen, vindt Machteld Huber. Maar schenk ook aandacht aan hoe je met de uitdagingen in je leven omgaat. Zij heeft hierover honderden mensen bevroegd en een 'spinnenweb' geweven van de zes pijlers die de basis van een gezond leven vormen: je lichamelijke functies, je (geestelijke)



gesteldheid, de zin van je leven, de kwaliteit van je leven, je deelname aan de maatschappij, je dagelijkse functioneren. Door jezelf af te vragen hoe je vindt dat het met je gaat op die terreinen, kijk je als het ware in de spiegel, van binnen.

Jij bepaalt

Hoe goed zit jij in je vel?

Op www.mijnpositievegezondheid.nl kun je zelf het antwoord op die vraag ontdekken. “Belangrijk is niet waar je laag scoort, maar wat voor jou belangrijk is. Jij bepaalt zelf wat je met je leven zou willen en dat hoeft niet altijd overeen te komen met wat je dokter of iemand anders vindt. Het gaat erom wat voor jou persoonlijk belangrijk is. Ontdek waar je moet bijsturen om te kunnen doen wat jij wil doen. De vraag is of je een betekenisvol leven hebt, of je dat zelf kunt organiseren en of je daar hulp bij nodig hebt.”

Groeiende aandacht

Machteld Huber constateert groeiende aandacht voor Positieve Gezondheid, ook bij artsen. “Mensen zeggen vaak dat het eigenlijk heel logisch is, maar de zorg is er nog niet op ingericht. We zijn als instituut bezig om de zorg te verbinden met wat we het sociale domein noemen. Want vaak hebben gezondheidsklachten geen lichamelijke oorzaak.”

Hoe staat het met mijn positieve gezondheid?

Op www.mijnpositievegezondheid.nl kun je een test doen om uit te vinden hoe het met je gaat. Je komt er zo achter hoe het lichamenlijk en geestelijk met je gesteld is, of je leven zinvol en prettig is, of je meedoet in de maatschappij en hoe je dagelijkse leven eruitziet. Over elk van deze aspecten krijg je zeven vragen. Met je antwoorden wordt het 'gezondheidsoppervlak' in het Spinnenweb Positieve Gezondheid berekend. Wanneer je iets aan je gezondheid wil veranderen, kun je de uitkomst van de test bespreken met (bijvoorbeeld) je huisarts. Ook kun je de tips gebruiken die je na afloop van de test krijgt om je leven eventueel anders in te richten.



Limburg eerste 'Positief Gezonde' provincie van Nederland?

Limburg wil de eerste Positief Gezonde provincie van ons land worden. Waar mensen op alle terreinen gezond denken en werken. Een voorbeeld voor de rest van Nederland. Het is de ambitie van de provincie Limburg, die het Institute for Positive Health gevraagd heeft daarbij te helpen.

“Maar de Limburgers moeten het zelf oppakken,” zegt Machteld Huber. “Veel artsen willen werken zoals wij dat aanraden, net als sociale wijkteams, ziekenhuizen en steeds meer bedrijven. Er is een nieuwe manier van werken aan het ontstaan, maar het succes ervan hangt vooral van de Limburgers zelf af. Hoe ga je om met je leven? Wij geven tips, maar je moet het zelf doen. Er is veel te winnen. Het bruist in Limburg en dat is hartstikke leuk! Mensen gaan elkaar helpen. Ik geloof heel erg in dergelijke maatjesprojecten. In contact en in gezelligheid, in wat dóen met je leven.”

Drie operaties zegt u? Eén is genoeg!

Een mooi praktijkvoorbeeld van Positieve Gezondheid is die oudere dame die met staar, een versleten heup en een niet goed functionerende hartklep bij het ziekenhuis kwam. De artsen wilden haar voor deze drie kwalen opereren, maar zij wilde alleen de staaroperatie. Haar motivatie: help mij maar van die staar af. Dan kan ik weer mijn krantje lezen en mijn kleinkinderen zien. Met de rest kan ik wel leven. De boodschap: niet opereren omdat het kan, maar alleen omdat iemand het ook zelf wil om zijn kwaliteit van leven te verbeteren.

Huis voor de Zorg bouwt aan Limburgs netwerk burgerkracht

Het Huis voor de Zorg helpt de provincie Limburg om haar doelstelling van een gezonder en gelukkiger Limburg te realiseren. Vooral door goed te luisteren naar wat mensen willen. Dit vraagt ook om een andere rol van het Huis voor de Zorg, breder dan puur het zorgbelang dienen. Dus wijst het Huis voor de Zorg instellingen en burgers nu ook de route naar meer eigen verantwoordelijkheid, op weg naar meer gezondheid en geluk. Opbouwwerk noemt directeur Jo Maes het. Op deze pagina vertellen drie van deze opbouwwerkers wat zij precies opbouwen.



Marja Veenstra, Team Burgerkracht Binden en Verbinden:

“Samen optrekken en aan de slag”

“Het gaat erom dat we uiteindelijk met elkaar gezonder en gelukkiger zijn, meer voor elkaar zorgen en initiatieven ontplooiën. Als je werkt aan de gezondheid en het geluk van mensen, kun je je niet tot één aspect van het dagelijks leven beperken. Gezondheid, onderwijs, opvoeding en werk grijpen in elkaar. In ons team richten we ons op de burgers in de maatschappelijke organisaties (groot en klein) en de Wmo-/burgerraden van de gemeenten, om de sociale ambities van de provincie met hen te verbinden. We zullen samen met hen optrekken en aan de slag gaan. Dit gebeurt deels al vanuit de maatschappelijke organisaties. Maar we gaan ook kijken hoe we nog op een andere manier kunnen gaan samenwerken, meer in de rol van procesmanager.”



Esther Stoffers, Team Sociale Innovatie van Burgerkracht:

“Burgerkracht is inspraak en invloed”

“Wij werken samen met alle Limburgers aan nieuwe vernieuwende projecten, die actief burgerschap en positieve gezondheid beogen. Daarnaast brengen we mensen in een positie waarin zij daarop inspraak en invloed kunnen uitoefenen: burgerkracht. Een concreet voorbeeld daarvan zijn twee proefprojecten voor zelfhulp. Veel mensen weten namelijk niet hoe zij hun eigen gedrag of gezondheid kunnen beïnvloeden. Er is nog weinig bekend over het effect van zelfhulp, waar je die vindt, over ervaringskennis en de mogelijkheden van informele zorg. We willen daarom een open netwerk opzetten, om met zelfhulp en ervaringskennis een bijdrage te leveren aan de veranderingen in onze samenleving.”



Floris de Bok, Team EIKpunt Burgerkracht:

“De werkelijkheid zit niet in getallen”

“In onze nieuwe rol is burgerkracht een belangrijk begrip. De persoonlijke hulp voor mensen met een vraag of klacht over de zorg blijft hierbij van grote waarde. We gaan die dienst zelfs uitbreiden, om meer mensen te kunnen helpen zelf de regie over hun leven te nemen. Door de ervaringen en verhalen van al die mensen kunnen wij ons op de juiste zaken concentreren. De stem van de burger moet namelijk gehoord worden. Diens deelname is van groot belang. Naast zijn betrokkenheid is het ook zeer waardevol om hem te leren kennen via zijn of haar verhaal. In de vele contacten van EIKpunt met burgers worden die verhalen opgetekend. (Zie ook de rubriek ‘Vertel’ op pagina 13, red.). Persoonlijke verhalen, die tot de verbeelding spreken en laten zien wat echt van belang is. Want de werkelijkheid zit niet in getallen.”



Crisiskaart GGZ:

burgerkracht in praktijk

De nieuwe crisiskaart in de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) is een prima hulpmiddel voor wie het allemaal even teveel wordt en moeilijk snel hulp kan krijgen. Zij is bedoeld voor (ex-)cliënten uit de GGZ, de maatschappelijke opvang en de verslavingszorg. De kaart vermeldt wat er moet gebeuren als je in een psychische crisis raakt. Dan heb je invloed op wat er gebeurt, omdat je van tevoren hebt aangegeven wat voor jou belangrijk is. Je gaat je er als patiënt veiliger door voelen. Hulpverleners weten bovendien meteen wie je contactpersoon is en welke afspraken er zijn gemaakt. De kaart is niet groter dan een bankpasje. Je privacy is gewaarborgd. Er staat op hoe een crisis eruitziet, hoe dan te handelen, contactpersonen (familie/vrienden), medicatie, behandelaar(s), hoe je bejegend wil worden en praktische wensen (uitkering, post, werk, enzovoorts). Je kunt de crisiskaart aanvragen door een mail te sturen aan crisiskaartzuidlimburg@gmail.com. Voor meer informatie zie www.crisiskaartggz.nl.

Inlife helpt mantelzorgers

Mantelzorgers opgelet! Inlife is een persoonlijke website en app om de zorg voor mensen met dementie te verlichten en hun mantelzorgers te helpen. Met Inlife kunnen mantelzorgers hun eigen sociale netwerk versterken, samen de mantelzorg organiseren en elkaar op de hoogte houden. Dat laatste kan bijvoorbeeld door het plaatsen van berichten en foto's op de tijdlijn en door een gedeelde agenda. Mantelzorgers zijn zeer te spreken over Inlife, een project van de Universiteit Maastricht, omdat alle informatie over de zorg op één plek te vinden is. Nieuwsgierig geworden of ken je mensen die Inlife willen gebruiken? Ga naar www.mylife.nl en druk op de oranje knop 'ik doe mee aan Inlife'. Je kunt ook direct contact opnemen met Alieske Dam: 043 38 84113 of alieske.dam@maastrichtuniversity.nl.





Dikke duim voor 'die van Pieterke'

Pieterke was ooit de bekendste slager van kerkdorp Eijsden, onder de rook van Maastricht. En zoals dat gaat in plaatsen waar je als kind, langs het tuinpad van je vader, de hoge (fruit)bomen zag staan: Pieterke's kinderen en latere kleinkinderen werden 'die van Pieterke'. Sterker nog, als je 'van Pieterke' was, was je er één uit Eijsden.

Dat was vroeger. Maar anno 2017 leeft Pieterke nog steeds voort, op dezelfde plek. De voormalige slagerij werd in 2007 door zorgaanbieder Stichting WonenPlus omgetoverd in een woonvorm voor tien bewoners met een verstandelijke beperking. Op dat moment vreemden voor elkaar en voor het dorp. Maar zie. Een aantal inwoners van Eijsden stond op en zei: 'Welkom. Voel je hier thuis, tel mee en doe met ons mee.' Het was de start van de Stichting Vrienden van Pieterke, die de nieuwe 'Pieterkes' omarmden.

Erbij horen

De eerste verbindingen met de rest van het dorp werden al snel gelegd. Zwemmen? Dat kon in het uur van de brandweer. Schilderen? Een kunstschilder opende zijn atelier. Voetballen? Kom ons maar helpen als coach van het vierde elftal. Naderhand werd samen met dorpingen gekookt en gegeten (de kookclub), werden feestdagen gevierd, werd een concert bezocht, gewandeld en wat gedronken. Door dingen samen met elkaar te doen, werd Pieterke op natuurlijke wijze verbonden met de rest van het dorp. Gewoon doen dus. 'Die van Pieterke' worden er nu door herkend en begroet op straat. Gaan zelf naar de winkel of het café, of bij mensen thuis op bezoek en vice versa. Een toonbeeld van burgerparticipatie, lang voordat onze koning daar in zijn troonrede over repte. Omdat het lang niet overal vanzelfsprekend is. De opname van Pieterke in de Eijsdense gemeenschap laat zien hoe je als burger in een kwetsbare positie de regie van je leven mede in eigen handen kunt nemen. 'Die van Pieterke' horen daardoor nu al tien jaar gewoon bij 'die van Eijsden'.

Unieke talenten

"Zij kunnen alleen niet zelfstandig wonen en hebben een steuntje in de rug nodig. Dat krijgen ze hier mede vanuit de gemeenschap," zegt vaste

begeleidster Annelies van PlusWonen. "Ik doe dit werk al veertig jaar, maar zo mooi als hier heb ik het nog nergens ervaren. De mensen kennen ons en weten ons te vinden als ze iemand nodig hebben. Zo zou dat overal moeten. Jammer dat de mogelijkheden van mensen met een beperking nog te weinig worden benut. Kijk niet naar wat ze niet kunnen, maar vooral naar wat ze wél kunnen. Ieder heeft zijn unieke talenten. Van het vuilnis of oud papier buiten zetten voor ouderen tot vrijwilligerswerk op de basisschool. Daar zou veel meer gebruik van moeten worden gemaakt."

Duim en symposium

Vond ook gouverneur Theo Bovens, die Pieterke vorig jaar informeel bezocht. Van Stichting De Gulpener Duim uit Gulpen ontving Pieterke deze jaarlijkse award voor al het goede werk dat er wordt verricht. Bij tien jaar Pieterke wordt op 6 april a.s. stilgestaan met een symposium met de alleszeggende titel 'Van beschermd wonen naar een beschermd thuis'. Daar weten 'die van Pieterke' alles van. Wilt u er ook alles van weten? Stuur dan een e-mail naar Arthur Jansen: ajansen@zorgbelanglimburg.nl.

Wie is jouw 'spil in de wijk'?

Dagelijks zijn vele Limburgse professionals aan de slag in jouw wijk of dorp. Rond school, voor onze gezondheid, bij het schoon en veilig houden van onze leefomgeving. Vaak zijn het bijzondere mensen, echte sleutelfiguren. Zij staan midden in de wijk, weten wat er speelt, voelen zich verantwoordelijk voor ieders wel en wee. Zij leggen contacten in de wijk en bij professionele organisaties om mensen bij elkaar te brengen en op weg te helpen. Zij benoemen problemen en spreken mensen aan om in actie te komen. Zij maken het verschil.



De provincie Limburg en een aantal gemeenten wil deze toppers tijdens een werkconferentie in juni in het zonnetje zetten. Hen bij elkaar brengen en inspireren om een nóg betere 'spil in de wijk' te worden. Omdat zij samen tot de beste voorstellen komen, waar wij allemaal profijt van hebben. De beste voorstellen krijgen topprioriteit en brede steun om anderen te inspireren ook tot een professionele 'spil in de wijk' door te groeien. Want de meeste kennis valt in de praktijk te halen, dicht bij alle mensen die samenwerking zoeken. Bij de échte positieve doeners.

Wie is jouw professionele 'spil in de wijk'? Laat het even weten.

Graag vóór 27 maart a.s. via een mail naar spilindewijk@prvlimburg.nl. Kijk voor meer informatie op www.spilindewijk.nl.

Huis voor de Zorg doet mee met 4Limburg

Het Huis voor de Zorg neemt deel aan het programma 4Limburg. Vijf hoogleraren van de Universiteit Maastricht willen via dit programma tot oplossingen komen voor de complexe problemen in Limburg. Onderwijs, overheid, bedrijfsleven en burgers moeten nauwer gaan samenwerken. 4Limburg duurt vijf jaar en het Huis voor de Zorg zal zich bezighouden met de rol die de burgers spelen.



Ook het openbaar vervoer kent zijn beperkingen

Even met bus of trein naar de stad, familie, vrienden? Het is voor veel mensen zonder eigen vervoer geen al te groot probleem. Maar als je op leeftijd bent of een beperking hebt, ligt dat wat anders. Dan merk je dat ook het openbaar vervoer (ov) zelf zijn beperkingen kent.

Ben je net gewend aan een nieuwe dienstregeling, gaat het ov over in andere handen en is het opnieuw puzzelen. Ook al doet de nieuwe vervoerder nog zo zijn best het iedereen naar de zin te maken. Zo wil Arriva ouderen en mensen met een beperking bijvoorbeeld de mogelijkheid bieden gratis een begeleider mee te laten reizen in bus en trein. Een prachtig idee, maar het staat of valt met de bereidheid van de Limburgse gemeenten om een bijdrage in de kosten te leveren.

Regiotaxi

Ondanks de wens om op zoveel mogelijk plekken ov aan te bieden, kijkt een vervoerder namelijk ook naar de centen. Daarom zijn

sommige onrendabele buslijnen in dorpen en wijken om economische redenen geschrapt en treinverbindingen aangepast. Een goed alternatief is de 'regiotaxi' (die inmiddels Omnibuzz heet). Als je op grond van je leeftijd of beperking gebruik maakt van voorzieningen via de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) kun je deze busdienst (ook voor rolstoelvervoer) thuis bestellen. Dan word je van je voordeur tot aan de deur van je bestemming gebracht en daar ook weer afgehaald op een vooraf afgesproken tijdstip.

Ov-chipkaart

Arriva wil iedereen die onder de Wmo valt een ov-chipkaart gaan aanbieden, die ook in

de Omnibuzz geldig moet zijn. Er wordt nog overlegd of alle 32 Limburgse gemeenten in dezelfde mate aan de kosten willen bijdragen. Deze nieuwe Wmo-vervoerspas zal naar verwachting niet eerder dan mei of juni dit jaar worden ingevoerd. Er wordt nog gekeken of hij ook goed werkt voor mensen met een geestelijke beperking.

Race met hindernissen

Alle ondersteuning ten spijt, blijft het ov voor wie oud(er) is of een beperking heeft een race met hindernissen. Dat geldt ook voor als je een kinderwagen meevoert, een rollator of een scootmobiel hebt, of voor gezinnen met een kleine beurs. Ziet ook Kees Braam,



voorzitter van de afdeling Limburg van Rover, dat de belangen behartigt van reizigers met het ov. Hij weet als ervaringsdeskundige (hij heeft een onderbeenprothese en was rolstoelgebruiker) hoe het is om niet zomaar in de bus te kunnen stappen en dat je daar van alles voor moet regelen. "Er zijn mensen met een mobiliteitshandicap die we als Rover helpen. Bijvoorbeeld omdat ze er niet uitkomen bij de aanvraag voor de Omnibuzz. Voor veel mensen is de langere loopafstand naar de dichtstbijzijnde bushalte (door het wijzigen van de dienstregeling, red.) namelijk een probleem, waardoor steeds meer mensen de 'regiotaxi' gaan gebruiken. De financiering daarvan ligt bij de gemeenten en niet (meer) bij de provincie. Veel mensen moeten een nieuwe pas voor de Omnibuzz aanvragen bij de gemeente. De tarieven zijn met circa 70 eurocent per zone vergelijkbaar met het ov. Een nadeel is wel dat de Omnibuzz een kwartier eerder of later dan afgesproken kan komen en vaak moet

omrijden om andere passagiers thuis op te pikken of af te zetten. Dat is niet ideaal."

Stoeven verhoogd

Je ziet nog maar weinig rolstoelen in het ov, constateert Kees Braam. "Ook al zijn de stoeven bij de meeste bushaltes verhoogd, waardoor de instap makkelijker is. Voor jongeren met een beperking vormt de bus daardoor een minder groot probleem, maar ouderen nemen liever de regiotaxi. Veolia, de vorige ov-aanbieder, vermeldde in zijn busboekje waar die verhoogde haltes zijn, Arriva weer niet, dus dat is lastig. Want je wil weten of bij de halte waar je moet uitstappen de stoep eveneens verhoogd is."

Sprinters

Rond de wisseling van vervoerder zijn echter ook verbeteringen te constateren. Zoals de extra 'sprinters', de treinen die vaker tussen Sittard-Geleen en Heerlen en tussen Roermond en Sittard-Geleen rijden. Zij zijn ook beter toegankelijk voor rolstoelen en in meer opzichten handiger voor alle reizigers.

Verdrag en wet

Het 'Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap' van de Verenigde Naties is door Nederland in juni 2016 ondertekend. Het dwingt de overheid om de positie van mensen met een beperking te verbeteren en discriminatie uit te bannen. Hiervan afgeleid is de 'Wet gelijke behandeling op grond van handicap of chronische ziekte', die ongelijke behandeling van mensen met een beperking of chronische ziekte in (onder meer) het ov verbiedt. Het is verboden om onderscheid te maken tussen mensen met en zonder een beperking. Dus mag een buschauffeur iemand met een beperking niet weigeren. Mensen met een beperking kunnen in veel gevallen ook vragen om een 'doeltreffende aanpassing' als die nodig is en mits die vraag redelijk is. Ze mag niet onevenredig veel geld of inzet vergen, onveilig zijn of niet uitvoerbaar.

Reizigersgemak

In tegenstelling tot in Limburg is in de stadsbussen in Eindhoven een aantal stoelen gereserveerd voor mensen met een beperking. Die stoelen hebben een afwijkende (in dit geval blauwe) kleur. Zo weet je als busreiziger zonder beperking dat wanneer je op zo'n blauwe stoel plaatsneemt je je stoel moet aanbieden aan iemand met een beperking als de bus vol is. Zoals jongeren zouden (moeten) doen voor ouderen.



Met andere ogen kijken

Vorig jaar startte de FGL, de Federatie van Gehandicaptenorganisaties in Limburg, de campagne 'Met andere ogen kijken'. Centraal daarin staan de ervaringen van Freek Kruisselbrink (slechtziend) en Marjo Leeraert (blind) uit Kerkrade met het openbaar vervoer. Ze willen en moeten er vaak op uit en zijn daarbij volledig afhankelijk van openbaar vervoer, met name van de trein, waarvan het station op loopafstand van hun huis ligt. En hoe moeilijk dat soms ook is en hoeveel (vaak onvoorziene) hindernissen ze onderweg ook moeten overwinnen, ze zitten niet bij de pakken neer en gaan gewoon.

"We nemen vaak de regiotaxi, want we hebben intussen het nodige meegemaakt met het openbaar vervoer. Vooral het busvervoer stelt mensen met oogproblemen voor problemen. Wij reizen daarom vaak met de trein. Als je op bekend terrein blijft, lukt het nog wel. Maar als dienstregelingen wijzigen, moet je opnieuw de juiste trein of bus zien te vinden. Welke lijn, welke route, hoe moet ik betalen, hoe check je in en uit? Dan merk je dat er nog veel onbegrip is en zelfs onbekendheid bij NS-personeel met de eigen regelingen."

"Vaak gaat het goed, maar niet altijd. Zoals laatst op terugreis met de trein uit Sittard. Naar aanleiding van een zelfdoding op het spoor was ineens alles anders. Op dat moment kan niemand je helpen met informatie. Er is veel consternatie en je krijgt geen goede aanwijzingen. We zijn op goed geluk in de intercity gaan zitten, want het was erg koud. Gelukkig reed hij inderdaad naar Heerlen en niet naar Maastricht."

"Voor we thuis vertrekken, moeten we dus goed nadenken. Het openbaar vervoer mag ook toegankelijker en begrijpelijker worden, maar je moet ook niet bang zijn om zelf vragen te stellen. Al word je soms behandeld als een zwartrijder, als de conducteur de eigen NS-regeling voor mensen met een visuele beperking niet kent."

Op zoek naar parels en hindernissen

De lange weg naar een gezonder en gelukkiger Limburg is geplaveid met parels maar ook met hindernissen. De provincie heeft daarom zes onafhankelijke 'verkenner' op pad gestuurd om deze in kaart te brengen. Wat zij tegenkomen, presenteren ze in mei en juni aan hun opdrachtgever, maar ook aan iedereen die het maar horen wil, tijdens een heuse tour door de provincie. Het is de start van 'De Vereniging Limburg', die alle krachten moet bundelen voor een vitaler Limburg in 2025. Op deze pagina een kleine greep uit wat de verkenner zoal tegenkomen.

LaefHoês, zorg voor elkaar

America, een dorp van 2200 inwoners, heeft sinds kort een LaefHoês. Het begon in 2010. Toen dorpsdokter Van Dongen, samen met dorpsbewoners, een plek organiseerde voor de zorg voor een gezonde toekomst. De vraag aan de dorpsbewoners wat nodig is om gelukkig oud te worden, maakte veel los. In een 'dorpsdagboek' schreven jong en oud hun ideeën hierover op. Het dagboek leverde 220 bladzijden en zeven thema's op, met per thema een werkgroep.

Bestaande initiatieven als de Eettafel werden ondergebracht bij een dorpscoöperatie, evenals een bouwwerkgroep, vrijwilligersvervoersdienst, ruilbieb, dorpskeuken en kloostertuin. Het gebouw is samen met dorpsbewoners ontworpen en meer dan 40 dorpingen hielpen bij de bouw. Dorpsondersteuner Hay verbindt al die initiatieven. In zes jaar zorgde de betrokkenheid van het dorp voor ruim 100 vrijwilligers. Acht zorgdiensten en enkele vrijwilligerswerkgroepen gaan nu in 't Laefhoês aan de slag. Samen met anderen maken zij America levensloopbestendig. De een noemt het positieve gezondheid, het dorp zegt: we zorgen voor elkaar.



HonderdprocentHeerlen gaat voor jongeren

HonderdprocentHeerlen is sinds vijf jaar een erkend leerbedrijf voor jongeren in de Geleenstraat in Heerlen. De producten die zij hier maken, worden in de eigen winkel verkocht. Hier worden 40 jonge mensen (voornamelijk vrouwen) met weinig kansen op de arbeidsmarkt en meestal moeilijke privéomstandigheden een half jaar intensief persoonlijk begeleid. Door te werken én te leren krijgen ze weer structuur in hun leven. Plaatsing bij HonderdprocentHeerlen gebeurt meestal door de sociale dienst. Carola van Iersel van deze dienst bedacht dit concept en begeleidt de jongeren. Zij profiteert van de cultuuromslag bij de Sociale Dienst, waar niet alles meer met regeltjes is dichtgetimmerd. Maar de afrekeningsystematiek van het rijk en de starheid van het UWV belemmeren haar toch nog. "Lastig. Er komen nog steeds kaders en regels bij waar je moeilijk doorheen komt. We krijgen wel elke dag complimenten, maar met complimenten alleen kun je geen stappen maken. Ik heb veel geïnvesteerd en zou graag meer ondersteuning van gemeente en provincie zien om voor nog meer jongeren iets te kunnen betekenen."

De verkenner zijn Anita Bastiaans, Ben van Essen, Ellen Janssen, Wil Rutten, Tjeu Seeverens en Bart Temme. Elke dag plaatsen zij een bijzonder project in Limburg op de Facebook-pagina van @devereniginglimburg. Ken jij ook zo'n project? Mail je tip dan naar info@devereniginglimburg.nl.

We gaan in Limburg gemiddeld eerder dood dan elders in Nederland. We leven ongezonder. Tegelijkertijd zie je prachtige initiatieven ontstaan om Limburg vitaler te maken. Hoe VDL NedCar in Born in recordtempo en door een volstrekt nieuwe aanpak honderden mensen aan zich bindt, is uniek in Nederland. Maar er dreigt ook een groot tekort aan arbeidskrachten als we niet anders over 'werk' gaan denken. Overal zie je mooie burgerinitiatieven ontstaan, maar bij hun verlangen naar zelfsturing hebben ze vaak last van allerlei overheidsregels.

Huiskamers Plus tussen langer thuis en verpleeghuis

Weg met die schotten binnen het gemeentehuis op zoek naar verbindingen. Dan kan er iets moois ontstaan. In Echt-Susteren heeft wethouder Frische het lef om op een andere, betaalbare manier inwoners te mobiliseren en met elkaar in contact te brengen. Het lokale Huiskamer Plus-project heeft in elke wijk nieuwe vormen van dagbesteding opgeleverd onder de regie van professionele begeleiders. Huiskamers met veel lagere

dagtarieven dan de reguliere zorgverleners. Interessant is dat deze huiskamers in gemeenschapshuizen zitten die problemen hadden met hun exploitatie. Zij hebben er nu een inkomstenbron bij. De gemeente heeft ze toekomstbestendig gemaakt door het weghalen van drempels en de aanleg van brede deuren en invalidentoiletten. Zorginstellingen leveren verpleegkundigen. Zo vullen de huiskamers het gat tussen 'lang thuis in eigen huis' en het verpleeghuis. Het project trekt ook nieuwe vrijwilligers aan, die in hun eigen wijk iets willen betekenen voor hun dorpsgenoten, op een plek waar ze zichzelf ook fijn voelen. Binnenkort komt er een huiskamer speciaal voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.



Vertel



Op deze plek vertellen mensen hoe ze zich niet hebben neergelegd bij wat hun is overkomen en op eigen kracht het heft in eigen handen hebben genomen, door zich te weren tegen onrecht of misfortuin om weer een menswaardig bestaan te kunnen leiden. Suggesties voor dergelijke verhalen op deze plek nemen we graag in ontvangst via eikpunt@huisvoorzorg.nl, of 046 420 8079.



Roos, een vrouw van 56. Staat midden in het leven, is zeer betrokken en maatschappelijk actief. Echtgenote, dochter, moeder, buurvrouw, vriendin en vrijwilligster. Haar man werkt hele dagen, haar beide kinderen wonen zelfstandig. 35 jaar geleden werd bij haar MS (multiple sclerose) geconstateerd. Ze zit inmiddels in een rolstoel en is afhankelijk van anderen. Ze probeert zoveel mogelijk zelfstandig te leven, maar dat lukt niet altijd. Door de hulp van EIKpunt in te roepen, slechtte ze de muur van bureaucratie waar ze tegenaan liep en leidt nu weer een menswaardig leven. Zij vertelt.

“Vervoer is voor mij erg belangrijk om het leven te kunnen leiden dat bij mij past. Eens in de zes weken wil ik mijn moeder van in de tachtig bezoeken die 100 km verderop woont, of naar haar toe kunnen als er iets is. Af en toe wil ik ook naar mijn kinderen en naar het activiteitscentrum. Ik had een auto, maar de kosten van de noodzakelijke aanpassingen om zelf te kunnen blijven rijden, waren hoger dan de dagwaarde ervan. Ik ben nu aangewezen op vervoer voor mensen met een mobiliteitsbeperking, dat wordt vergoed tot 600 kilometer per jaar. Bij meer kilometers moet ik de trein nemen. Maar dat kan niet, omdat ik door MS incontinent ben geworden. Dat wordt erger bij extra inspanningen, die er bovendien voor zorgen dat ik slechter ga zien.

Vier jaar lang ben ik niet gehoord en gesteund. Niemand verdiepte zich in mijn situatie. Vroeg hoe het met mij ging, hoe belangrijk vervoer voor mij is en waarom ik niet met de trein kan. Hoeveel stress reizen oplevert en wat er gebeurt bij een storing op het spoor. Eet dan maar minder de dag van tevoren, of reis alleen nog in de daluren, kreeg ik te horen! Mijn verzoeken om meer kilometers te mogen maken met het rolstoelvervoer en mijn bezwaren bleven zonder resultaat. Dankzij EIKpunt is mij echter een hoger persoonlijk kilometerbudget toegekend van 2250 kilometer. Ik kan nu vaker mijn moeder en mijn kinderen bezoeken. Ik heb ook het vrijwilligerswerk weer opgepakt en leidt weer een menswaardig bestaan.

Ik ben opgelucht, maar nog steeds kwaad dat vier jaar lang alleen naar de regeltjes werd gekeken. Vier jaar zat ik gevangen in ergernis. Dat heeft zoveel energie gekost, terwijl ik al zoveel heb moeten inleveren. Ik weet ook zeker dat ik niet de enige ben en wil met mijn verhaal bereiken dat er eens geluisterd wordt naar al die mensen die dat verdienen, zodat ook zij echt geholpen worden.”

Roos is op haar verzoek een gefingeerde naam in verband met de gevoeligheid van het onderwerp.

COLUMN



Over ziek en gezond zijn

Toen ik kind was, was in ons gezin iedereen altijd gezond. En toen ik geelzucht had, werd ik met bedje en al in de kamer gezet, zodat ik kon spelen en meedoen. Ziek was je alleen als je hoge koorts had

en zo gauw die gezakt was, ging het gewone leven verder. Ik wilde toen graag zo'n kind zijn dat nog wat langer thuis mocht blijven, vertroeteld en boeken lezend op de bank. Maar nee, dat moest dan maar ná school, vond mijn verpleegstersmoeder. Ik heb daar veel van geleerd: ook al ben je niet 100% in orde, je kunt nog van alles.

Toen ik later voor mijn moeder zorgde, werd dat de rode draad in ons gezamenlijke verhaal: het gezonde deel telde, met het zieke Alzheimerdeel kwamen we niet zoveel verder. Dus we deden wat nog wél kon en ik zocht oplossingen voor wat niet meer mogelijk was. Doordat ik werkelijk iets kon betekenen, was ik bovendien gelukkiger.

Ook in mijn werk als levensverhalendeskundige heb ik me altijd beziggehouden met wat positieve gezondheid genoemd wordt. Levensverhalen opschrijven en vertellen moet perspectiefvol zijn en niet alleen gericht op het vastleggen van verschrikkelijke gebeurtenissen. Het gaat om een balans. Ook in het leven zelf wisselen de mooie en minder mooie ervaringen elkaar af.

De vraag wat gezondheid is en hoe je in balans blijft, is belangrijk. Ik heb geleerd niet alleen maar bezig te zijn met ziekte en gebreken, maar náást het zoeken naar oplossingen óók te putten uit de bronnen die mij gezondheid brengen en kracht geven: liefde, samenzijn en spel. Gezond blijven is schatzoeken!: nieuwsgierig blijven en zélf vorm geven aan je leven. Gezondheid is zoveel meer dan niet ziek zijn! Altijd was ik al op zoek naar inspiratie, zocht naar wat me blij maakt en energie gaf - ook in het zorgen voor mijn moeder en anderen! Er zijn altijd schatten.

Nu ik zelf wat ouder word, zoek ik naar nieuwe manieren om blij te blijven, al heb ik meer dan zichtbaar is last van lichamelijke ongemakken en is er een bronchitis die maar niet wil vertrekken. Hoe plan ik mijn leven in de wetenschap dat ik veel rust nodig heb voor gewrichten en hoofd? Het is niet zo simpel, want ik dreig net als velen meegesleurd te worden in een eindeloos zoeken naar 'genezing'. Als ik eerlijk ben, weet ik dat dit maar de helft van het verhaal is. Ik moet het vooral zelf doen, met begripvolle en lieve mensen om me heen. Zoveel mogelijk genieten, uitdagingen opzoeken en anderen helpen dat ook te doen. Eigenlijk net als in mijn kinderjaren.



In dat verband ken ik het begrip salutogenese al tientallen jaren. Daarbij gaat het om een benadering van de mens die zich richt op factoren die gezondheid en welbevinden stimuleren, aanvullend op pathogenese, waarbij factoren die ziekte veroorzaken in het middelpunt staan.

José Franssen is andragoge en gespecialiseerd in werken met ouderen en hun levensverhalen.



Ziektelastmeter uitkomst voor longpatiënten

Van rood naar groen

Een sprekend voorbeeld van positieve gezondheid - hoe je op een positieve manier aan je gezondheid kunt werken en daar invloed op kunt hebben – is de Ziektelastmeter COPD. Een digitaal instrument waarmee mensen met deze longziekte een betere kwaliteit van leven kunnen krijgen.

COPD is een chronische longziekte, waarbij de longen steeds minder goed gaan werken. Je wordt kortademig en gaat moeilijker functioneren. (Mee)roken is dé oorzaak van het ontstaan van COPD. Een erfelijke ziekte of moeilijk te behandelen astma kunnen eveneens COPD veroorzaken. De ziekte valt niet te genezen en verergert op den duur. Zij heeft bovendien een slecht imago, omdat vaak ten onrechte wordt gedacht dat je COPD altijd aan jezelf te wijten hebt.

Van rood naar groen

De ziektelastmeter gaat daar verandering in brengen. Hij is eenvoudig te gebruiken. Op de website van Curavista, in 2000 het eerste eHealth-bedrijf in Nederland, kun je antwoord geven op een aantal gerichte vragen. In hoeverre de bijbehorende ballonnen groen of rood kleuren, kun je aflezen of je persoonlijke COPD-situatie verbetert. De resultaten kun je snel delen met je arts, waardoor je communicatie met hem verbetert en als het goed is ook je kwaliteit van leven. “Met de ziektelastmeter werk je aan iets positiefs,” zegt professor Onno van Schayck van het Maastricht Universitair Medisch Centrum. “De ballonnen gaan van rood naar groen, je ziet de verbetering dus. Bij al je ballonnen staan adviezen en richtlijnen, die voor de patiënt en de zorgverlener haalbaar en controleerbaar zijn. Gaat

Longpatiënten worden gehoord

Jaarlijks sterven in Nederland 2000 werknemers door blootstelling aan stoffen in hun werkomgeving. De Longalliantie Nederland en het nationale Longfonds willen daar iets aan doen. Zij omarmen de Ziektelastmeter COPD dan ook. Hij past perfect in het brede Nationaal Programma Longonderzoek, waarin longpatiënten zelf een flinke stem hebben. Zie voor meer informatie op www.nationaalprogrammalongonderzoek.nl.

het onverhoopt niet de goede (groene) kant op, dan kun je samen met je zorgverlener kijken hoe dat dan wél kan.”

Mooie kapstok

Geheel volgens het idee van positieve gezondheid: hoe pak ik op een goede manier mijn ziekte aan? Onno van Schayck: “Het gaat erom dat patiënten beter in staat te zijn controle over de ziekte te krijgen. De ziektelastmeter is heel effectief, want patiënten krijgen een betere kwaliteit van leven en ervaren een duidelijke verbetering in de kwaliteit van zorg. De uitkomsten zijn ook een mooie kapstok voor een goed gesprek tussen patiënten en hun zorgverleners. Ook over zaken die anders wat minder makkelijk bespreekbaar zijn, zoals de emoties rond hun ziekte.”

COPD sluipmoordenaar

COPD is een echte sluipmoordenaar. Naar schatting hebben twee keer zoveel mensen COPD dan er diagnoses worden gesteld: ruim 300.000 elk jaar. Een deel van ons loopt ermee rond maar weet het niet. Als je dat zelf meet met de ziektelastmeter, weet je tijdig of er iets mis is met je longen.

Niet roken is altijd beter!

Roken vormt verreweg de belangrijkste oorzaak van COPD: 90-95%. Gelukkig rookt steeds minder jeugd. Of de e-sigaret een gezonder alternatief is voor roken, moet nog blijken. De langetermijneffecten ervan op de gezondheid zijn nog niet goed onderzocht. Maar helemaal niet roken is nog altijd verreweg het beste.

Waar vind ik die meter?

De Ziektelastmeter COPD vind je op de website van Curavista - www.gezondheidsmeter.nl/copd_gratis - waar je een gratis account kunt aanmaken. Doordat de uitkomsten in de systemen van huisartsen en ziekenhuis-infosystemen worden opgenomen, kan je arts meekijken en daar de verdere behandeling op afstemmen.

Verantwoordelijkheid en zeggenschap



EIKpunt
www.huisvoordezorg.nl



ANBO Regio Zuidoost
www.anbo.nl



FGL, Federatie van Gehandicaptenorganisaties in Limburg
www.fgl-limburg.nl



Provinciaal Platform GGz & OGGz Zorgvragers Limburg
www.ggz-zorgvragers.nl



KBO Limburg
www.kbolimburg.nl



LOC Zeggenschap in zorg, Limburg
www.loc.nl



PAZ, Platform Allochtone Zorgvragers
www.pazlimburg.nl



PCOB, Protestant Christelijke Ouderen Bond gewest Limburg
www.pcob.nl



PML, Platform Mantelzorg Limburg
www.platformmantelzorglimburg.nl



SOL, Samenwerkingsverband van Oudergroeperingen van mensen met een verstandelijke handicap in Limburg
www.sollimburg.nl



Huis voor de Zorg
www.huisvoordezorg.nl

