**College week 2 woensdag 4 september:**

**Ouderen**

55+, 65+

demografisch

Actief

Mobiel

biologisch

Eenzaam

Sociaal

sociaal

Regie houden

Koppig

Psychisch

Bij het ouder worden verminderd de prikkelgeleiding en is er een afname van het aantal hersencellen, afgifte van stoffen (dopamine bijv.) in de hersenen wordt minder.

Het korte termijn geheugen zit in de hippocampus

Het langer termijn geheugen zit in de hersenschors

Executieve functies + geheugenproblematiek + je kunt niet meer in de dagelijkse praktijk functioneren + afasie, apathie en agnosie + het mag niet veroorzaakt worden door een ander ziektebeeld = dementie.

Alzheimer als je geen andere vorm van dementie hebt.

**Creativiteit**

[WWW.TED.COM](http://WWW.TED.COM)  Innovatieve ideeën.

Een vraag opstellen behorend bij een website, vraag stellen aan medestudent (bijvoorbeeld hoeveel ouderen….)

Ook te gebruiken voor project.

[www.gapminder.org](http://www.gapminder.org)

[www.nationaalkompas.nl](http://www.nationaalkompas.nl)

[www.cbs.nl](http://www.cbs.nl)

[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

[www.who.it](http://www.who.it)

[www.europa.eu](http://www.europa.eu)

**Samenvatting artikel active ageing**

1. Een gedegen AA beleid zal de negatieve effecten van verouderen zowel op het individuele, organisatorische als het sociale beleid verbeteren, maar het moet:

* Integraal zijn (leeftijd, activiteiten, politiek)
* Inclusief zijn (bottom-up / top down)

1. AA kan radicaal het welbevinden verbeteren op latere leeftijd (verbeteren HLE), maar het moet:

* Focussen op preventie en leefstijl
* Een nieuwe visie op ouder worden uitdragen.

VIA

* Succesful ageing
* Healthy ageing
* Optimal ageing
* Positive ageing
* Productive ageing
* Active ageing

Het AA dilemma

* Focus op: langer werken

Enge benadering (tewerkstelling / economie)

Top- down

Vrouw-man

Gaat niet uit van empowerment

Botte benadering

* Focus op: active ageing

Geintregreerde benadering

Bottom-up and top down.

Levensloop

Vanuit verschillende beleidsdomeinen

Empowerment

SOUTH KOREA

* Visie = a Healthy an active ageing society
* Maatregen

stimuleer het aantal geboorten

Stimuleer economische groei

Age friendly financiële en industriële politiek

Veilig en gezond ouder kunnen worden.

Sleutel voor active ageing

* Levenslang
* Focus of preventie en leefstijl
* Verouderen is niet te vermijden, maar wel succesvol te manipuleren
* Heterogene populatie met veel diversiteit
* Zowel ouderen zelf als experts betrekken
* Micro, meso en macro aspecten benaderen.
* Op alle politieke beleidsdomeinen.

Leef langer en gezonder, sterf sneller

* Preventie
  + Leeftstijl: opvoeding, kennis, opportuniteiten, incentives
* Omgeving
  + Architectuur, vervoer, opvoeding, werkomstandigheden, cultuur, sport, veiligheid.
* Technologie
  + Beperkingen verminderen, ICT.

Maximaliseer quality of life

* Zo lang mogelijk gezond en onafhankelijk met sociale activiteiten en kwaliteitsvolle relaties.
* Vriendelijke buurt, veilig
* Lokale voorzieningen en diensten
* Actieve participatie.
* Vervoer
* Financieel

Geïntegreerde beleidsstrategie

* Leeftijdsdiscriminatie tegen gaan
* Beleid rond ouder worden
* Ongelijkheid en sociale uitsluiting tegen gaan (Gezondheid, eten, toegang tot GZZ, inkomen, leefomstandigheden, sociale participatie)
* Health promotion doorheen heel de levensloop.
* Actieve burger- en gemeenschapsparticipatie.
* Herverdeling van middelen van cure naar preventie
* Vergroot sociale zorg en ondersteuning (voorbeeld door telecare).
* Beter doordachte activiteiten in verpleeg- en verzorgingshuizen.
* Intergenerationeel sporten.
* Design for all ages.

Meer dan 50% van de ziekten is vermijdbaar.

50-50-50

Tegen 2050 zal 50% van de mensen 50 jaar of ouder zijn.

*Als ik ouder ben dan 70 jaar wil ik graag, mijn hobbies nog uit kunnen oefenen en onafhankelijk zijn van anderen. Ik wil graag alle dingen kunnen doen die ik leuk vind en waar ik plezier aan beleef.*

Anti-ageing: wat is het en wat vind ik ervan?

Biologische leeftijd berekenen (moeder)