

Leyden Academy

ON VITALITY AND AGEING



JAARBERICHT

2015

Inhoudsopgave

<i>Voorwoord</i>	4	<i>Ontplooien</i>	33
<i>Onderzoeken</i>	6	Executive leergang Veroudering en Gezondheidszorg	34
Levenstevredenheid bij oudere mensen	7	Master Vitality and Ageing	36
Basiscompetenties ouderengeneeskunde voor basisartsen	8	Minor Human evolution	38
Perspectieven op ouderen mishandeling	10	Young Excellence Class	39
Welvaart, uitgaven en welzijn van ouderen	12	Wetenschapsstages	40
Invloed van werken op geluk en gezondheid	14	Conferentie Een nieuwe generatie ouderen(zorg)	41
Toekomstplannen en dromen van oudere mensen	16	Masters of Ageing	42
		Vitality walks	43
<i>Ontwikkelen</i>	17	<i>Organisatie</i>	44
Media	18	Missie	44
Boek Oud worden in de praktijk	22	Medewerkers	45
EIT Health	24	Partners	46
Life and Vitality Assessment	26	<i>Nawoord</i>	48
Weblog Grijswaard	27	<i>Colofon</i>	50
GO! Leiden	28		
Leidse Proeftuin Zorg & Welzijn	30		
Vernieuwing zorgonderwijs	31		
ILC Nederland	32		

Voorwoord

We leven steeds langer en blijven ook langer gezond. Dat is goed nieuws, vinden we bij Leyden Academy on Vitality and Ageing. Sinds onze oprichting door Vereniging Aegon in 2008 zetten wij ons met hart en ziel in voor een leeftijdsvriendelijke samenleving, zodat de extra jaren die we winnen vooral zinvolle en plezierige jaren zijn. We willen bijdragen aan een samenleving waarin de kwaliteiten van jong en oud op waarde worden geschat en mensen zich tot op hoge leeftijd uitgenodigd voelen om te blijven bijdragen. Waar kwaliteit van leven en eigen regie leidende principes zijn in de zorg, en waar de leefomgeving mensen verleidt tot gezonde en sociale keuzes.

In 2015 is deze ambitie onder meer tot uiting gekomen in onderwijsprogramma's

voor studenten en voor bestuurders en managers in de zorg, en in onderzoeken naar onder meer kosten van de zorg en innovaties in het zorgonderwijs. Andere wapenfeiten zijn de verschijning van het boek 'Oud worden in de praktijk' dat een recept biedt voor een langer gezond leven, en de lancering van platform GO! Leiden dat vitale initiatieven in Leiden met elkaar verbindt. Met grote regelmaat laten we van ons horen in de media, tijdens congressen en aan tafel met beleidsbepalers. In dit jaarbericht vindt u een bloemlezing van de vele activiteiten die het team van Leyden Academy in 2015 heeft ondernomen.

In het afgelopen jaar hebben we met onze medewerkers de missie van Leyden Academy aangescherpt en een nieuw beleidsplan geformuleerd.

‘Onze missie is het bevorderen van de kwaliteit van leven van oudere mensen,’

Met accentverschuivingen vervolgen we in 2016 onze koers langs de volgende beleidslijnen:

- **Vitaal verouderen** – We willen het proces van veroudering beter leren begrijpen en zo mensen meer kansen bieden op een goede oude dag. Centraal hierbij staat wat oudere mensen zelf willen.
- **Blijven meedoen** – We willen eraan bijdragen dat mensen tot op hoge leeftijd maatschappelijk actief kunnen blijven, als zij dat willen. Dit vraagt om een herziening van vastgeroeste denkbeelden over levenslopen en loopbaanlijnen.
- **Vergroten leefplezier** – Vrijwel elk ouder wordend mens bereikt een fase van toenemende kwetsbaarheid en

afhankelijkheid. We zetten ons in voor waardige zorg voor oudere mensen, met het accent op positief welbevinden.

We nodigen u van harte uit om samen met ons deze missie te verwezenlijken.

Prof. dr. Joris P.J. Slaets
Ir. Marieke A.E. van der Waal
Directeuren Leyden Academy on Vitality and Ageing



Onderzoeken

Als kennisinstituut verricht Leyden Academy wetenschappelijk onderzoek op academisch niveau naar uiteenlopende onderwerpen gericht op vitaliteit en veroudering. We benaderen vraagstukken multidisciplinair en combineren hierbij biologische, sociologische, antropologische, psychologische, economische en/of medische invalshoeken.

Leyden Academy verricht onderzoek met zowel een nationale als een internationale focus. Op nationaal gebied valt te denken aan onder andere onderzoek naar de kosten van ons zorgsysteem, de opleiding van zorgprofessionals en de omgang met oudere mensen. Veel fundamenteel onderzoek gericht op het beter begrijpen van het verouderingsproces speelt zich af in een internationaal wetenschappelijk veld, waarbij we de Nederlandse situatie in Europees en wereldwijd perspectief plaatsen.

De resultaten van de vele onderzoeken die we uitvoeren en waaraan we bijdragen, vonden in 2015 hun weg naar talrijke gerenommeerde wetenschappelijke tijdschriften en andere vakmedia, zijn gepresenteerd tijdens congressen en symposia en leidden tot Kamervragen. Het valt buiten het bestek van dit jaarbericht om verslag te doen van al onze wetenschappelijke activiteiten, daarom lichten we hier slechts enkele onderzoeksonderwerpen nader toe.

LEVENSTEVREDENHEID BIJ OUDERE MENSEN

Thomas Puvill

Oudere mensen zijn doorgaans nog erg tevreden met hun leven, ondanks toenemende ongemakken: 85-jarigen geven hun huidige leven gemiddeld een 8. Dit rapportcijfer is vergelijkbaar met dat van jonge mensen. Bevindingen van de Leiden 85-plus Studie wijzen uit dat zieke oudere mensen bijna net zo tevreden zijn met hun leven als fysiek gezonde oudere mensen. Het verschil tussen beide groepen verdween zelfs helemaal als het ging om mentale gezondheid. Uit het onderzoek blijkt dat zieke oudere mensen andere dingen gaan waarderen en hun verwachtingen bijstellen.

Op basis van data van een groot Europees bevolkingsonderzoek onder 55-plussers wordt onderzocht wat in dit verband de rol is van mentale gezondheid, actief blijven en familie. Met dit onderzoek willen we beleidsmakers, medici en het grote publiek laten zien dat het leven op hoge leeftijd ook kansen biedt en verschaffen we inzicht in hoe we het welzijn van oudere mensen kunnen vergroten.

Hoogtepunt

Bijzondere ontmoetingen met oudere mensen door het hele land gaven Thomas inspiratie voor diverse artikelen die zijn gepubliceerd op weblogs Grijswaard en NED7.

BASISCOMPETENTIES OUDERENGENEESKUNDE VOOR BASISARTSEN

David van Bodegom

In de wachtkamers van Nederlandse artsen zitten veel oudere mensen en door de vergrijzing zal dit aandeel verder toenemen. Naar verwachting zal in 2040 het aantal Nederlandse 65-plussers tot 4,7 miljoen zijn gestegen. Dit betekent dat de zorg in bijna alle geneeskundige disciplines zich in toenemende mate op oudere mensen zal richten. Toch bleek uit de inventarisatie die Leyden Academy in 2011 op de acht faculteiten heeft uitgevoerd dat er in de medische opleidingen nog relatief weinig aandacht is voor oudere mensen. Om die reden heeft Leyden Academy in samenwerking met ZonMw het

initiatief genomen om te komen tot basiscompetenties; alle kennis en vaardigheden die een pas afgestudeerde basisarts op het gebied van ouderengeneeskunde in huis moet hebben. Het rapport is tot stand gekomen op basis van een internationale inventarisatie en in samenspraak met een panel van Nederlandse ouderenartsen, wetenschappers, studenten, onderwijsdeskundigen en oudere mensen. Het rapport kan dienen als leidraad voor de faculteiten om te waarborgen dat hun curriculum de toekomstige artsen met deze competenties uitrust.

8



@RikvanHardeveld • 8 april

Goed initiatief: @leydenacademy vraagt meer aandacht voor ouderen in medische opleidingen.

De daadwerkelijke implementatie van deze basiscompetenties in het medisch onderwijs zal de grootste uitdaging zijn, zeker zolang nog niet op alle faculteiten een coördinator is aangesteld voor het ouderengeneeskundig onderwijs. Leyden Academy neemt mede daarom het initiatief tot een conferentie voor universitaire kerndocenten en curriculumcoördinatoren op het gebied van ouderengeneeskunde, om ervaringen te delen en gezamenlijk ouderenzorg hoger op de onderwijsagenda te krijgen.



9



Hoogtepunt

Het onderzoek heeft de discussie aangewakkerd over het belang van voldoende aandacht voor oudere mensen in de medische opleidingen. Met aandacht en debat in diverse vakbladen, op de radio en op toonaangevende medische websites als Medisch Contact en Skipr.

PERSPECTIEVEN OP OUDERENMISHANDELING

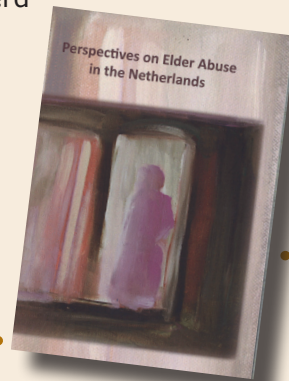
Yuliya Mysyuk

Ouderenmishandeling is een complex sociaal fenomeen dat steeds meer aandacht krijgt. Toch valt nog veel te leren over de definities, risicofactoren, percepties en ervaringen van betrokkenen.

Het onderzoek naar de perspectieven op ouderenmishandeling is gebaseerd op diepte-interviews met mishandelde en niet-mishandelde oudere mensen, experts en professionals. Ook zijn er groepsgesprekken met experts, beleidsmakers, hulpverleners en belangenorganisaties gevoerd, en vond er literatuuronderzoek naar definities en verklaringsmodellen plaats. Het onderzoek toont onder meer aan dat betrokkenen bij ouderenmishandeling

dit niet alleen zien als een individueel maar juist ook als een maatschappelijk probleem. De gezondheidszorg en de samenleving als geheel zijn verantwoordelijk voor het ontstaan van omstandigheden waarin mishandeling kan optreden. Daarbij geven oudere mensen opvallend vaak aan zich gekwetst en beschadigd te voelen door de wijze waarop instituties in onze maatschappij functioneren en georganiseerd zijn.

Op 5 november is Yuliya Mysyuk in Leiden gepromoveerd op het onderwerp *Perspectives on elder abuse in the Netherlands*.



10



@HenkKrol • 23 juni

Onderzoek@leydenacademy: Senioren voelen zich mishandeld door het systeem. #50PLUS stelt kamervragen



11

Hoogtepunt

De publicatie van een wetenschappelijk artikel en podcast over ouderenmishandeling in British Medical Journal in juni, leidde tot berichtgeving op de Nederlandse radio en in de dagbladen en gaf aanleiding tot Kamervragen. Staatssecretaris Martin van Rijn (ministerie van VWS) gaf in een reactie aan vervolgonderzoek te laten doen, waarbij hij de aanbeveling van Leyden Academy onderschrijft om oudere mensen actiever te betrekken bij het beleid, de preventie en de interventie in ouderenmishandeling.

WELVAART, UITGAVEN EN WELZIJN VAN OUDEREN

Herbert Rolden

Vergrijzing wordt vaak gezien als een belangrijke reden waarom onze zorg duurder wordt. Ons onderzoek hiernaar laat zien dat dit beeld te beperkt is. De vergrijzing gaat inderdaad gepaard met toenemende zorguitgaven, maar dit heeft slechts een klein effect op de zorgkosten in vergelijking met bijvoorbeeld medische innovaties en beleidswijzigingen.

De vergrijzing wordt gekenmerkt door drie dynamieken: (1) mensen leven langer; (2) er komen verhoudingsgewijs meer oudere mensen; en (3) daarmee neemt ook in absolute zin het aantal sterfgevallen toe. De stijgende levensverwachting heeft waarschijnlijk weinig tot geen effect op de zorguitgaven, omdat de levensfase met het hoogste

niveau van zorguitgaven - de maanden voorafgaand aan het overlijden - wordt uitgesteld in plaats van verlengd. Wel komen er meer oudere mensen die ondersteuning of langdurige zorg nodig hebben. Desondanks zullen deze zorguitgaven naar verwachting minder snel groeien, mede doordat oudere mensen steeds zelfstandiger worden en de toegang tot langdurige zorg door beleidsveranderingen verder wordt beperkt.

Het onderzoek toont verder aan dat het sterfterisico en de zorguitgaven van oudere mensen in Nederland in de herfst en winter sterk toenemen vergeleken met de lente en zomer. Jaarlijks overlijden in deze jaargetijden zeventuizend meer

oudere mensen en de medische zorguitgaven liggen in die periode ruim 600 miljoen euro hoger. Belangrijke informatie voor beleidsmakers en voor mensen die onderzoek doen naar zorgkosten van oudere mensen.

Op 2 februari 2016 zal Herbert Rolden zijn proefschrift, gebaseerd op bovenstaand onderzoek dat in 2015 is afgerond, in Leiden verdedigen.



Hoogtepunt

In november publiceerde wetenschappelijk tijdschrift PLOS ONE over het onderzoek naar seizoensvariatie in sterfte en zorguitgaven van Nederlandse senioren. Daarnaast hebben onder meer De Telegraaf, nieuwssite Nu.nl en zorgblog Skipr over het onderzoek gepubliceerd.

INVLOED VAN WERKEN OP GELUK EN GEZONDHEID

Maurits Hafkamp

Hoe kan werken bijdragen aan je gezondheid en hoe beïnvloedt de periode rondom de pensionering de gezondheid en het welbevinden? Om antwoord te krijgen op het eerste deel van deze vraag werkt Leyden Academy samen met TU Delft in het Health Coach Program. Bij dit gezondheidsprogramma worden werknemers van de TU Delft door persoonlijke coaches begeleid en wordt hen geleerd om met behulp van een e-dashboard inzicht te krijgen in de mate van stress, beweegpatroon en dieet. Deze vorm van zelfmanagement van gezondheid met behulp van e-health is een unieke innovatie in de bedrijfsgeneeskunde.

Leyden Academy heeft de (medische) effectevaluatie van dit programma uitgevoerd op basis van een gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek.

De eerste resultaten laten zien dat de deelnemers al na zes weken een lagere bloeddruk, een lager gewicht en een gunstiger cholesterolprofiel hebben. In 2016 zal blijken in hoeverre dit positieve effect duurzaam is.

Voor de beantwoording van het tweede deel van de vraag naar pensionering wordt samengewerkt met Aegon N.V. Parallel aan Aegon's periodieke Retirement Readiness

Survey wordt gewerkt aan een visiestuk over flexibiliteit rondom pensionering. De vraag 'Waarom gaan mensen zoal met pensioen?' en daaruit volgend 'Wat betekent dat voor de inrichting van arbeid en pensioenvoorzieningen?' zullen we in deze samenwerking verder exploreren.

In samenwerking met acht ILC Global Alliance-partners wordt onderzocht of vroege of late pensionering effect heeft op onder andere het cognitieve vermogen op latere leeftijd.



Hoogtepunt

De eerste onderzoeksresultaten hebben onder meer geleid tot een presentatie binnen de Medical Delta, een presentatie op een internationaal congres over e-health en een wetenschappelijke publicatie.

TOEKOMSTPLANNEN EN DROMEN VAN OUDERE MENSEN

Josanne Huijg

Met de stijgende levensverwachting en het toenemende aantal oudere mensen in Nederland, wordt de wijze waarop we ouder worden steeds relevanter, zowel voor het individu als voor de maatschappij. Naar het concept 'succesvol verouderen' wordt al verschillende decennia wetenschappelijk onderzoek verricht. Het concept staat ter discussie, bijvoorbeeld wanneer de mate van succes vooral wordt gerelateerd aan

de gezondheid van de ouderen. Recent onderzoek richt zich steeds meer op de balans tussen gezondheid, welbevinden en de mate van participatie in de samenleving.

Het onderzoek van Leyden Academy richt zich op wat oudere mensen zélf belangrijk vinden in het ouder worden. Daarbij worden bestaande definities van succesvol verouderen meegenomen. Belangrijkste doel van het onderzoek is de toekomstplannen en dromen van ouderen in kaart te brengen. In de analyses zijn de invloed van gezondheid, welbevinden en participatie op deze plannen en dromen meegenomen.

Hoogtepunt

Op basis van een abstract heeft The Journal of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences ons uitgenodigd een artikel te schrijven voor een speciale editie over succesvol ouder worden.

16

Ontwikkelen

Leyden Academy is een broedkamer van innovatie. We willen als aanjager nieuwe, innovatieve projecten (helpen) ontwikkelen die kunnen dienen als *proof of principle* en uiteindelijk duurzame oplossingen voor oudere mensen en voor de Nederlandse samenleving opleveren. Hierbij wordt samengewerkt met andere partijen, zoals ZonMw, Vereniging het Zonnehuis en gemeente Leiden.

Wij maken onze kennis toegankelijk voor opinieleiders uit verschillende maatschappelijke domeinen die verantwoordelijk zijn voor, en te maken hebben met oudere mensen. Via een breed scala aan presentaties en publicaties in de media brengt Leyden Academy haar missie en activiteiten onder de aandacht.

17

MEDIA

Niels Bartels en Yvonne Schinkel-Koemans

Medewerkers van Leyden Academy waren ook in 2015 met grote regelmaat te zien en te beluisteren op televisie, radio, in print- en online media. Vooral het boek 'Oud worden in de praktijk' dat in september verscheen, leidde tot veel media-optredens van David van Bodegom en voormalig directeur Rudi Westendorp. Naast interviews in onder meer RTL Late Night, op Radio538, Met het Oog op Morgen en in Vlaams dagblad De Standaard waren er lovende recensies in alle landelijke dagbladen.

Joris Slaets, per 1 januari 2015 toegetreten tot de directie van Leyden Academy, heeft zijn visie op ouderenzorg in verschillende interviews en opiniebijdragen uiteengezet. Het tweepagina interview in NRC Handelsblad op 28 juli getiteld 'Ik verheug mij op gebrekkigheid', over de balans tussen leefplezier en veiligheid, kreeg veel positieve reacties en was enige tijd 'trending' op Twitter.



Verder genereerden de volgende activiteiten veel media-aandacht.

- Leyden Academy werkte mee aan de aflevering 'Hoe word je gezond 100?' van het televisieprogramma Katja's Bodyscan.

... met verve gepresenteerde inzichten over gezond oud worden... De Volkskrant

David van Bodegom liet Katja Schuurman in een verouderingspak ervaren welke gebreken je op hoge leeftijd kunt ondervinden en hoe je deze kunt voorkomen of vertragen. De uitzending in april op NPO1 trok 890.000 kijkers en werd besproken in De Wereld Draait Door.

- In oktober verscheen op de Chinese zenders Shanghai TV (circa 100 miljoen kijkers) en Dragon TV (200 miljoen kijkers) een documentaire over de inrichting en financiering van de ouderenzorg in Nederland, Denemarken, Duitsland, Verenigde Staten en Japan. Namens Leyden Academy kwamen Joris Slaets, Marieke van der Waal en David van Bodegom in de uitzending aan het woord.

- In diverse actualiteitenprogramma's op radio en televisie gaven wetenschappers van Leyden Academy duiding bij maatschappelijke ontwikkelingen, zoals het initiatief om kwetsbare ouderen door caissières te laten signaleren, wel of geen grieprik voor vitale zestigers en het wel of niet oprichten van consultatiebureaus voor oudere mensen.



BOEK OUD WORDEN IN DE PRAKTIJK

Rudi Westendorp en David van Bodegom

Op 23 september jl. presenteerden David van Bodegom en voormalig Leyden Academy-directeur Rudi Westendorp het boek 'Oud worden in de praktijk. Laat de omgeving het werk doen' in het Stadhuis in Leiden. Het eerste exemplaar werd uitgereikt aan de oudste aanwezige.

Het boek is een toegankelijke uitwerking van jarenlang wetenschappelijk onderzoek van Leyden Academy en collega-wetenschappers uit binnen- en buitenland. De basis-

gedachte is dat de omgeving een sleutelrol speelt in het verouderingsproces. Het boek is de opvolger van 'Oud worden zonder het te zijn' (2014) van Rudi Westendorp, dat inmiddels in zes talen is vertaald.

Oud worden in de praktijk biedt een recept om gezond oud te worden: niet op wilskracht, maar door slimme interventies in de dagelijkse omgeving: thuis, op school, op het werk en onderweg. We zijn in Nederland de afgelopen decennia steeds dikker geworden, we zijn zitkampioen van Europa en lijden aan een scala van welvaartsziekten die vooral met pillen worden bestreden. Volgens de auteurs komt dit door de fatale combinatie van onze moderne leefomgeving van overdaad en comfort, met onze

Met een kleiner servies eet je minder calorieën,

oergenen die ons graag zo min mogelijk laten bewegen en die ons net iets meer laten eten dan we eigenlijk nodig hebben. Onze genen kunnen we niet zomaar veranderen, we zullen dus onze ongezonde omgeving moeten aanpassen.

Dat dit pleidooi in vruchtbare aarde is gevallen, blijkt uit de nummer 10 notering in de bestseller top-60. Vanuit de media kwamen vele verzoeken voor lezingen, presentaties en interviews. In vakkringen leidde het boek tot oriënterende gesprekken met GGD's en ouderenbonden. Ook is samen met Aegon N.V. gewerkt aan twee video's over een kantooromgeving die tot gezonde keuzes verleidt. Twee bijzondere initiatieven die vanuit het gedachtegoed zijn ontstaan, zijn de nieuwste cabaretvoorstelling van Veldhuis & Kemper (geïnspireerd door 'Oud worden zonder het te zijn') en een in 2016 in Flevoland te openen camping die verleidt tot gezonde en sociale keuzes (geïnspireerd door 'Oud worden in de praktijk').



GEDIMD LICHT

Dim tijdig de lichten. Kunstlicht blokkeert de aanmaak van melatonine, waardoor je slechter inslaapt.



ACTIEVE OV-REIS

Neem een abonnement op de OV-fiets. Dat is een leuke manier om andere steden te ontdekken en je zult ook vaker de fiets nemen.



HET JUISTE GLAS

Gebruik brede glazen voor water en hoge, smalle glazen voor fris. Kinderen schenken in hoge glazen veel minder frisdrank in.



Vanuit European Institute of Innovation & Technology (EIT) wordt pan-Europese innovatie en ondernemerschap gestimuleerd, bijvoorbeeld op het gebied van energie en digitalisering. Voor het thema 'gezondheid' is het ambitieuze programma EIT Health gestart. De uitvoering is eind 2014 toegekend aan InnoLife, een consortium van bedrijven, universiteiten en kenniscentra uit zes landen waarin Leyden Academy participeert.

In 2015 is het businessplan opgesteld dat in december door Europa is goedgekeurd. Binnen het onderwijsprogramma (Campus) heeft Leyden Academy namens het EIT Health Education Committee het segment Professional & Executive Education ontwikkeld.

Dit omvat de volgende elementen:

- Beter begrip van de wensen, gewoonten en waarden van 55-plussers in de Europese Unie, inclusief methoden om hun welbevinden te meten.
- Ondersteuning van oudere werknemers door aanpassingen op de werkvloer en in wet- en regelgeving.
- Het belang van persoonsgerichte zorg en leefplezier laten inzien aan professionals.
- Innovatief leiderschap voor grote organisaties.
- Beeldvorming over oudere mensen bij grote groepen professionals veranderen via onder meer het organiseren van festivals en de inzet van sociale media.

Leyden Academy heeft binnen dit segment specifieke educatievoorstellen gedaan voor de invulling in 2016, en daarbij partners in onder andere Portugal, Scandinavië en Frankrijk gezocht.

Verder werkt Leyden Academy in het kader van EIT samen met Philips, Achmea, de Universiteit van Newcastle en het LUMC aan een innovatieproject over leefstijlcoaching. Het project is in 2015 positief beoordeeld door de EIT Health Innovation Board en gaat in 2017 van start.



GO! LEIDEN

Lex van Delden

Platform

De centrale gedachte achter GO! Leiden is verleiden tot een gezonde leefstijl en meer sociale interactie. Tegenwoordig worden veel mensen ongezond oud doordat ons lichaam niet is geëvolueerd om in de moderne omgeving te functioneren. Bovendien wordt ons gedrag grotendeels impliciet bepaald door de omgeving en maken we slechts zelden bewuste keuzes. In de huidige omgeving worden we verleid om veel te eten en weinig te bewegen. Ook is er in onze moderne samenleving minder sociale interactie, terwijl juist een goed sociaal netwerk van belang is bij het ouder worden.

WWW.GOLEIDEN.COM

In 2015 is een digitaal platform gelanceerd. Op het platform van GO! Leiden worden alle ideeën en omgevingsaanpassingen bijeengebracht die verleiden tot een gezonde leefstijl en sociale interactie. Zo zijn er scholen met moestuinen, bedrijven met bedrijfsfietsen, wijken met klusdagen en picknicktafels, etc. Alle Leidse bewoners en organisaties kunnen op een interactieve kaart van Leiden hun ideeën en initiatieven weergeven en zo anderen inspireren en vooruithelpen.

GO!Leiden

VERLEIDEN TOT EEN VITALE STAD

Gezonde toekomst dichterbij

Vanuit de vragen 'Wat zie je en wat is er echt?' is in Leiden een 'startfoto' gemaakt om de gezondheid en het welbevinden in kaart te brengen van de wijk Leiden-Noord. Een wijk waar beleidsmakers en professionals zich al jaren intensief inzetten, tot op heden met wisselend resultaat. Fonds Nuts Ohra heeft daartoe vanuit het programma Gezonde Toekomst Dichterbij 50.000 euro beschikbaar gesteld aan een consortium van Libertas Leiden, GGD Hollands Midden, Publieke Versnellers, Zorg en Zekerheid en Leyden Academy.

Om een zo volledig mogelijk beeld van de wijk te verkrijgen, zijn op uiteenlopende manieren gegevens



verzameld: wijkenquête, vragenlijsten, focusgroepen, interviews en een festival. Uitgangspunt hierbij was het perspectief van de bewoners van Leiden-Noord zelf, en niet het perspectief van de professional. De bewoners ontwikkelen, met hulp van de consortiumpartners, een interventie ter bevordering van de gezondheid en het welbevinden in hun wijk.

Dankzij de subsidie is het festival 'Festivaal' georganiseerd, als aftrap om met burens, jongeren, theatermakers, creatieven en betrokkenen uit de wijk van Leiden-Noord de gezondste buurt van Leiden te maken.



LEIDSE PROEFTUIN ZORG & WELZIJN

Enna Bongers en Marieke van der Waal

In 2013 heeft gemeente Leiden de Leidse Proeftuin Zorg & Welzijn gestimuleerd. Het doel van de proeftuin is om, samen met kennisinstututen Hogeschool Leiden, TNO, Leiden Institute for Brain and Cognition en Leyden Academy, zorg en welzijn in Leiden te bevorderen. Binnen de proeftuin richt Leyden Academy zich specifiek op vitaliteitscoaching. In dit kader worden onder meer verkennende gesprekken met vrijwilligers en professionals gevoerd voor de inzet van de LAVA-tool (zie pag. 26).



Het afgelopen jaar hebben de partners binnen de Leidse Proeftuin, samen met de gemeente Leiden en haar

inwoners, onder meer de volgende activiteiten georganiseerd:

- **Kennisdag gemeente Leiden:** met behulp van workshops en wandelingen ambtenaren bewust maken van factoren in openbare ruimtes die wel of juist niet tot gezond gedrag verleiden.
- **Nacht van Kunst en Kennis:** bezoekers konden in de Leidse binnenstad hun vitaliteit en gezondheid testen. Ook was er een 'mensenbibliotheek' waar bezoekers inspirerende oudere mensen met bijzondere levensverhalen konden 'lenen'.
- **Leids Kenniscafé:** enkele wetenschappers presenteerden hun nieuwste inzichten over bewegen en ouder worden. De aanwezigen konden verschillende tests doen en een minicursus Tai Chi volgen.

VERNIEUWING ZORGONDERWIJS

Danielle Swart en Marieke van der Waal

Leyden Academy en Vereniging Het Zonnehuis willen een bijdrage leveren aan een betere kwaliteit van het onderwijs in de ouderenzorg en de negatieve beeldvorming over oudere mensen bijstellen. Tijdens inspiratie- en kennisdagen zijn onder de noemer 'Levenslessen' in 2013 en 2014 1.500 mbo- en hbo-studenten uitgedaagd om met een frisse blik te kijken naar de zorg voor oudere mensen en na te denken hoe deze kan worden verbeterd.

In 2015 heeft Studio Moio de Levenslessen geëvalueerd en vertaald naar een manier waarop het concept kan worden overgedragen aan enthousiaste onderwijspartijen. Verder zijn ruim 20 rolmodellen uit de Levenslessen door stichting GetOud geportretteerd.

De expositie is tijdens het jaarcongres van Vereniging Het Zonnehuis door schrijfster Marjan Berk geopend en maakt in 2016 een tournee langs diverse Levenslesscholen. Tot slot zijn met succes subsidies aangevraagd bij stichting RCOAK en Fonds Sluyterman van Loo voor een traject om jongeren in contact te brengen met mensen met dementie. In 2016 worden hun ervaringen en verhalen toegevoegd aan de Dementie Verhalenbank van Anne-Mei The.



International Longevity Centre (ILC) Nederland is een onafhankelijke beweging die veroudering hoog op de sociale en politieke agenda plaatst. Het doel is om mensen vroegtijdig te laten nadenken over actief en gezond oud worden met een grotere keuzevrijheid en zelfredzaamheid. De vitaliteit van oudere mensen moet worden bevorderd terwijl kwetsbaarheid en afhankelijkheid zo lang mogelijk worden uitgesteld. Dat vraagt om daarop toegesneden voorwaarden, vaardigheden en een gunstige leefomgeving.

ILC Nederland is lid van de Global Alliance, een internationale federatie die zich net als Leyden Academy sterk maakt voor een gezonde levensstijl en vitaal oud worden.

De focus van ILC Nederland lag in 2015 op de thema's langer doorwerken en zelfregie bij het ouder worden. Op het thema langer doorwerken wordt kwalitatief onderzoek gedaan naar redenen om te stoppen of door te gaan met werken rond de pensioenleeftijd. In samenwerking met de partners van ILC Global Alliance wordt onderzocht of er relaties zijn tussen pensioenleeftijd en cognitie. Tijdens het demografisch forum in Berlijn heeft Marieke van der Waal hier een presentatie over gegeven. Tijdens het ILC-congres in Brazilië gaf zij een presentatie over zelfregie bij het ouder worden.

Ontplooien

Leyden Academy wil oudere mensen, private en publieke partijen helpen om succesvol gebleken initiatieven door te ontwikkelen tot nieuwe diensten en producten die de samenleving meerwaarde bieden. We vinden het belangrijk dat onze onderzoeken en initiatieven uiteindelijk in de praktijk waarde toevoegen voor de samenleving en voor oudere mensen zelf.

Educatie is een kernactiviteit van Leyden Academy, waarbij we ons zowel op jonge mensen als op ervaren bestuurders richten. We bieden een divers palet aan opleidingen waarbij we ons gesteund weten door een internationaal en multidisciplinair netwerk van docenten.



EXECUTIVE LEERGANG VEROUDERING EN GEZONDHEIDSZORG

In januari 2015 ging de zesde editie van de executive leergang Veroudering en Gezondheidszorg van start, met 21 deelnemers vanuit diverse sectoren in de (ouderen)zorg. De leergang biedt zes inhoudelijke blokken met lezingen over de biologie van de veroudering, ouderengeneeskunde, waardige zorg, kwaliteit van zorg en zorgen voor elkaar. Toonaangevende sprekers vanuit wetenschap en praktijk brengen hun visie en expertise in en gaan met de cursisten in discussie over actuele ontwikkelingen. Ook oudere mensen zelf komen aan het woord. Na afloop van de leergang is de visie van de cursisten aangescherpt, is inspiratie opgedaan voor innovaties in hun eigen praktijk en hebben zij hun kennis verdiept over veroudering en

de behoeften van de steeds ouder wordende mens in de veranderende gezondheidszorg.

Studiereis

Veel van de uitgangspunten van de huidige transitie in de Nederlandse ouderenzorg zijn in Denemarken al enkele jaren gemeengoed. Om die reden ging de studiereis dit jaar naar de regio's Zuid-Denemarken en Midden-Jutland, waar onder meer bezoeken werden gebracht aan een academisch ziekenhuis, een revalidatie- en verpleeginstelling, een dagopvang voor mensen met dementie en het innovatiecluster Welfare Technology. Een rondgang langs de verschillende zorg- en welzijnsinstellingen in de

De executive leergang biedt visie, wetenschap, trends en toekomst. De opgedane inzichten nodigen uit om kritisch te reflecteren op je eigen werkomgeving,

Marius van de Veen, Vivium Zorggroep, deelnemer executive leergang 2015

gemeenten Viborg, Silkeborg en Fredericia gaf de indruk dat het samenbrengen van zorgfuncties binnen één gemeente bijdraagt aan meer efficiëntie en korte lijnen tussen de verschillende schakels.

Werkbezoeken

Tijdens en na afloop van de leergang zijn enkele werkbezoeken afgelegd om te leren over het beleid, de uitdagingen en de successen in de ouderenzorg. Zo werden bezoeken gebracht aan woonzorgboerderij De Reigershoeve in Heemskerk, woonzorgcentrum Vissershaven en Geriatrische Revalidatie Centrum in Bergen op Zoom en verpleeghuis De Hogeweyk in Weesp.

Alumnidag

De jaarlijkse alumnidag stond eind april in het teken van bewegen voor oudere mensen. Op het programma stond een lezing van Maria Hopman, hoogleraar Integratieve Fysiologie aan de Radboud Universiteit, over langdurig onderzoek onder 80-plussers die meelopen met de Nijmeegse Vierdaagse. Mirjam Pijnappels, assistent-professor bij het instituut MOVE (VU/VUmc/ACTA), deelde haar inzichten over balans bij oudere mensen en valpreventie.



MASTER VITALITY AND AGEING

De lengte van ons leven neemt toe, en ook het aantal jaren in goede gezondheid. Hiermee evolueert de toekomst van de medische ouderenzorg, waarbij vaak sprake is van meer tegelijkertijd optredende aandoeningen en mogelijke onder- of overbehandeling. Ook moet rekening worden gehouden met de wijze waarop de zorg is georganiseerd en de sociaal-maatschappelijke positie van oudere mensen. Dit alles vraagt om een nieuwe, meer holis-

tische benadering. Om die reden heeft Leyden Academy, in samenwerking met het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) en Universiteit Leiden, in 2009 de masteropleiding Vitality and Ageing opgezet. Een unieke, eenjarige opleiding met een internationale oriëntatie die de volle breedte van geriatrie, gerontologie en structuur van de zorg bestrijkt en aandacht biedt voor persoonlijke en academische ontwikkeling.



‘The master program gave me in-depth knowledge and awareness on biological, clinical and social aspects of the ageing process,’ Kelvin Leshabari uit Tanzania, masterstudent 2015

Per september 2015 wordt een nieuwe lichting studenten uit Bangladesh, India, Mexico, Nederland, Nigeria en Pakistan opgeleid tot pioniers in de medische zorg van morgen. We hopen dat ze na het behalen van hun master, net als veel van hun voorgangers, vooraanstaande academische, klinische en overheidsposities mogen bekleden en veel kunnen betekenen voor oudere mensen en de ouderenzorg in hun land van herkomst.

Dat de studenten nu al van betekenis willen zijn, blijkt uit het feit dat de masterstudenten - voor het tweede jaar op rij - een subsidie van Fonds1818 en het Leidsch Dagblad toegekend hebben gekregen. Hiermee worden ontmoetingen tussen studenten en oudere mensen georganiseerd.

De master is al jaren een hoog-gewaardeerde opleiding, zowel bij docenten als studenten. Vanuit de wens om de opleiding voor een bredere groep beschikbaar te maken, is bekostiging voor de master aangevraagd bij het ministerie van OC&W. Dit verzoek is gehonoreerd, met als resultaat dat de master Vitality and Ageing met ingang van collegejaar 2016-2017 een initiële master wordt die via het reguliere systeem wordt gefinancierd. Het LUMC zal zorgdragen voor de uitvoering van de master, die daarmee wordt ingebed in het reguliere onderwijs. Hierdoor kan de opleiding groeien van 20 naar 50 studenten per collegejaar.



MINOR HUMAN EVOLUTION

Voor bachelorstudenten geneeskunde, biologie en aanverwante disciplines heeft Leyden Academy samen met de studierichtingen Biologie en Archeologie van Universiteit Leiden de minor Human evolution ontwikkeld. Leyden Academy verzorgt hierin de eerste tien weken onderwijs over The evolution of ageing and disease, waarin gezondheid, ziekte en veroudering vanuit een biologisch-evolutionair perspectief worden gedoceed. Van september tot december vond de tweede jaargang van deze halve minor plaats, waaraan circa zestig (internationale) studenten deelnamen.

Studenten kregen inzicht waarom de evolutionaire geschiedenis ons veel kan leren over het ontstaan van

ziekten en veroudering in onze moderne maatschappij. Gastdocenten uit verschillende delen van het land presenteerden in interactieve colleges de theoretische achtergrond, waarna de materie aan de hand van wetenschappelijke artikelen in seminars werd uitgediept. Ook moesten de studenten in groepsverband een onderzoek doen waarmee zij hun eigen evolutionair-biologische vraagstelling konden beantwoorden. Sommige groepen herinterpreteerden bestaande data in het licht van hun vraagstelling en andere groepen verzamelden hun eigen data.



YOUNG EXCELLENCE CLASS

Om jonge mensen te inspireren voor oudere mensen, ouderengeneeskunde en de wetenschap, worden getalenteerde bachelorstudenten uitgenodigd voor de Young Excellence Class (YEC). Ook dit jaar zijn weer zes excellente studenten uit de halve minor The evolution of ageing and disease geselecteerd als nieuwe YEC-leden.

Eens in de twee weken komen de leden van de YEC samen om aan de hand van geselecteerde wetenschappelijke

artikelen te discussiëren over uiteenlopende onderwerpen. Deze worden door de studenten zelf aangedragen.

Door deelname aan deze bijeenkomsten kunnen medische studenten op een leuke en interactieve manier hun kennis over veroudering, en hun vermogen om kritisch wetenschappelijke artikelen te lezen vergroten. Veel studenten uit de YEC leggen zich uiteindelijk toe op (promotie) onderzoek naar veroudering.



WETENSCHAPSSTAGES

Naast het beschikbaar stellen van enkele promotieplaatsen aan PhD-kandidaten (zie het hoofdstuk Onderzoek, pagina 6), biedt Leyden Academy wetenschapsstages aan getalenteerde en gemotiveerde studenten geneeskunde, biomedische wetenschappen en humane voeding. In 2015 zijn de volgende studenten begeleid:

- **Floor Flurij:** het effect van kleinkinderen op de overleving van grootouders.
- **Anne Dekkers:** reproductieve competitie binnen een polygame samenleving in Ghana: het effect op fertiliteit en overleving van kinderen.
- **Mats Perk:** het effect van hongersnood tijdens de jeugd op de gezondheid en levensverwachting op hoge leeftijd.
- **Eveline Schipper:** voedingsinterventies op basisscholen ('gezonde omgeving').



CONFERENTIE EEN NIEUWE GENERATIE OUDEREN(ZORG)

Naast alle transitie's in de ouderenzorg moeten we ons in Nederland voorbereiden op een nieuwe, mondige generatie oudere mensen. Tegelijkertijd verandert het concept van gezondheid, gaan technologische ontwikkelingen razendsnel en wordt er een steeds actievare rol van burgers verwacht. Hoe hiermee om te gaan, was de centrale vraag tijdens de conferentie 'Een nieuwe generatie ouderen(zorg)' op 10 november in Nieuwegein. De bijeenkomst was een initiatief van iBMG (Erasmus Universiteit), Stichting Educatie Zorg & Welzijn, U CREATE, Vilans, V&VN en Leyden Academy.

In het plenaire ochtendprogramma brak Joris Slaets een lans voor meer aandacht voor leefplezier in de ouderenzorg. Zijn presentatie werd mooi geïllustreerd door een praktijkvoorbeeld uit Appingedam van een gepensioneerde postbode met dementie die gewoon zijn rondje in het dorp kon blijven lopen. In de middag konden de meer dan vijfhonderd aanwezigen kiezen uit diverse workshops, waarvan er drie werden geleid door Marieke van der Waal met als thema 'op safari in de wijk'. Daniëlle Swart gaf een presentatie over het initiatief Levensles, dat jong en oud verbindt.



MASTERS OF AGEING

Onder de noemer 'Masters of Ageing' organiseert Leyden Academy publieke lezingen over veroudering, door toonaangevende wetenschappers.

Op 19 mei verzorgde emeritus-hoogleraar Sociologie en Sociale Gerontologie Jenny Gierveld een lezing waarin zij vooral inging op sociale verbanden op latere leeftijd. Uit onderzoek blijkt dat eenzaamheid een ernstig maatschappelijk probleem is dat zelfs de volksgezondheid schaadt. Er is aangetoond dat eenzaamheid schadelijker is voor de levensverwachting dan 15 sigaretten per dag. Ervaren eenzaamheid zal onder de bevolking mogelijk toenemen: we krijgen minder kinderen, die wonen vaak verder weg en de frequentie van persoonlijke contacten neemt af. Het blijkt volgens Gierveld buitenge-

woon moeilijk om zeer eenzame mensen te bereiken en uit hun isolement te helpen. Zij pleit dan ook vooral voor preventie en het tijdig investeren in een goed sociaal netwerk.

Simon Biggs, hoogleraar Gerontologie en Sociaal Beleid aan Melbourne University in Australië, stelde op 13 oktober in zijn lezing de internationale consensus ter discussie over hoe samenlevingen omgaan met een vergrijzende populatie. Volgens Biggs komt hier meer bij kijken dan uitsluitend mensen langer aan het werk en productief te houden. De belangrijkste vraag zou moeten zijn hoe we de verschillen tussen jong en oud beter herkennen en empathie en solidariteit tussen generaties kunnen bevorderen.



VITALITY WALKS

De medewerkers van Leyden Academy willen het plezier en het belang van bewegen delen met studenten, oudere mensen, relaties, burgemeester en wethouders, en iedereen die maar wil. Een aantal maal per jaar loopt een bont gezelschap daarom een korte, mooie Leidse route, onder de noemer 'Vitality walk'. Vaak wordt de wandeling aan een bijzondere datum gekoppeld, zoals de internationale dag van de ouderen op 1 oktober. De Verenigde Naties vraagt op deze dag aandacht voor de onafhankelijkheid, participatie, zorg, zelfontplooiing en waardigheid van oudere mensen over de hele wereld. Begin november werden in de week van de ouderenzorg bewoners van woonzorgcentrum Topaz Groenhoven in Leiden mee uit wandelen genomen.

Wilt u voor deze wandelingen worden uitgenodigd? Laat het ons weten via leydenacademy@leydenacademy.nl.



Organisatie

MISSIE

Leyden Academy on Vitality and Ageing is in 2008 opgericht door Vereniging Aegon. Het instituut heeft als missie de kennis over veroudering en vitaliteit te vergroten en die kennis toegankelijk te maken voor beleidsmakers, zorgverleners en het grote publiek. Zo wil Leyden Academy de beeldvorming over oudere mensen en veroudering positiever kleuren en kansen bieden voor een goede oude dag.



MEDEWERKERS



PARTNERS

VERENIGING AEGON

Vereniging Aegon

Vereniging Aegon behartigt als aandeelhouder de belangen van Aegon N.V. en de daaraan verbonden maatschappijen, verzekeren, medewerkers, aandeelhouders en andere relaties. Het bedrijfsdoel van Aegon N.V. is haar klanten financiële zekerheid te bieden. In het verlengde daarvan draagt Vereniging Aegon bij aan het welzijn en de vitaliteit van oudere mensen. Vereniging Aegon vindt het belangrijk om medische

studenten en professionals in de zorg op te leiden om de vitaliteit, en daarmee de kwaliteit van leven van oudere mensen te verbeteren. Na een oriëntatie op de ontwikkeling van een mogelijke nevendoelstelling op de langere termijn, werd op 11 november 2008 Leyden Academy on Vitality and Ageing opgericht. De aandacht richt zich hierbij op ontwikkelingen en vraagstukken rond vergrijzing en vitaal verouderen.

Ook werkt Leyden Academy samen met onder meer EIT Health, Erasmus MC, Erasmus Universiteit Rotterdam, gemeente Den Haag, gemeente Leiden, GetOud, GGD Hollands Midden, Hogeschool Leiden, Leiden Institute for Brain and Cognition, Leids Universitair Medisch Centrum, Libertas, Medical Delta, ministerie van VWS, Publieke Versnellers, Sociaal Cultureel Planbureau, Studio Moio, TNO, TU Delft, Universiteit Leiden, ZonMw en Zorg en Zekerheid.



Vereniging Het Zonnehuis

De in 1921 opgerichte Vereniging Het Zonnehuis is een zelfstandige, ideële organisatie die innovatieve projecten en toegepast wetenschappelijk onderzoek in de ouderenzorg mede mogelijk maakt. De vereniging zet zich in voor waardige zorg voor kwetsbare oudere mensen die permanent afhankelijk zijn van intensieve zorg. Waarden als solidariteit, zingeving en gemeenschapszin zijn hierbij leidend.

Sinds 21 juni 2012 werkt Vereniging Het Zonnehuis samen met Leyden Academy aan gezamenlijke speerpunten als het verbeteren van onderwijs voor (toekomstige)

zorgprofessionals, het veranderen van de negatieve beeldvorming van de ouderenzorg en het toepassen van wetenschappelijk onderzoek. Vereniging Het Zonnehuis financiert tevens een bijzondere leerstoel aan de Vrije Universiteit in Amsterdam.



Nawoord

2015 was een bijzonder jaar en startte met een directiewisseling. Professor Joris Slaets heeft de werkzaamheden van zijn voorganger professor Rudi Westendorp soepel overgenomen. Joris Slaets heeft zijn eigen signatuur toegevoegd aan het directeurschap van Leyden Academy met de thema's leefplezier en welbevinden. De samenwerking met collega-directeur Marieke van der Waal verliep op zeer natuurlijke wijze. De commissarissen ervaren in 2015 een stabiele organisatie met een voorwaartse koers en zonder haperingen.

Uit het jaarbericht 2015 kunt u opmaken dat deze nog steeds

jonge organisatie stevig inzet op het verwerven en verspreiden van nieuwe inzichten over veroudering en vitaliteit. Voor het realiseren van haar activiteiten en projecten werkt Leyden Academy samen met andere wetenschappers, beleidsmakers en bestuurders uit diverse organisaties. Sinds 2012 is er sprake van een succesvolle samenwerking tussen Vereniging Het Zonnehuis en Leyden Academy die heeft geleid tot veel pionierswerk op onderwijsvernieuwing. Samenwerking leidt tot nieuwe kennis, inzichten en mogelijkheden. Vereniging Aegon is de aandeelhouder van Leyden Academy en zij biedt de academie de mogelijkheid om de pioniersrol te blijven vervullen.

Deze rol wordt zeer gewaardeerd. De Raad van Commissarissen wil Vereniging Aegon, samenwerkingspartners, directie en alle medewerkers van Leyden Academy bedanken voor hun inzet en toewijding het afgelopen jaar.

Wij wensen de medewerkers veel succes met het geven van onderwijs,

het doen van wetenschappelijk onderzoek en het uitvoeren van projecten die bijdragen aan een samenleving waarin mensen goed en zo vitaal mogelijk oud worden en waarin de kwaliteiten van jong en oud op waarde worden geschat.

Dr. W.M. van den Goorbergh
Voorzitter Raad van Commissarissen

Colofon

JAARBERICHT
2015

Tekst

Niels Bartels en Yvonne Schinkel-Koemans, communicatie
Leyden Academy on Vitality and Ageing

Fotografie

Henk Aschman
Nathalie Brugman
Marc de Haan
Frank Hoyinck
Romi Tweebeeke
Stichting GetOud

Vormgeving

Karin Caron, Idefix vormgeving en communicatie

Drukwerk

Drukkerij Opmeer bv



Leyden Academy on Vitality and Ageing
Poortgebouw Zuid
Rijnsburgerweg 10
2333 AA LEIDEN

Tel. 071 524 0960

leydenacademy@leydenacademy.nl
www.leydenacademy.nl

