

*In dit nummer:*

1. Van de redactie.
Valpreventie in 2017: "kleedjes, snoeren weg!".
2. Op stap met de Museum PlusBus.
KBO Goes: Hermitage in Amsterdam.
KBO Hulst: Boijmans van Beuningen in Rotterdam.
3. Samen beslissen?
Drie goede vragen: het helpt echt in de spreekkamer.
4. 65-plussers rijden meer en langer.
Nederland relatief gezien grootste pensioenvermogen ter wereld.
Nu te lezen op de site van KBO-PCOB.

KBO NieuwsFlitz is een uitgave van KBO Zeeland.

Blijf ons ondertussen ook volgen op [facebook](#) en [twitter](#):



Voor al het nieuws vanuit KBO Zeeland kijkt u op onze website www.kbozeeland.nl



Redactie:
Jan van den Boom
Lillianne van der Ha
Maria van Waterschoot
E-mailadres
kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl

Van de redactie

Hier is alweer een digitale Nieuwsflitz van KBO Zeeland. Wij streven ernaar om zo veel mogelijk nieuws vanuit onze provincie op te nemen. Zo leest u op pagina 2 over het museumbezoek van twee afdelingen. Maar verder is er weinig te melden vanuit het Zeeuwse.

Daarom nogmaals een beroep op u: stuur ons verslagen van leuke, leerzame, interessante activiteiten. Bijvoorbeeld van een busreis of van een bijzondere activiteit in uw afdeling. En stuur een paar leuke foto's mee!. Deze verslagen kunnen ook andere afdelingen op een idee brengen.

Zie linksonder op deze pagina voor ons e-mail adres.

Veel leesplezier.

Valpreventie in 2017: 'kleedjes weg, snoeren weg!'

Ruim drieduizend 65-plussers overleden in 2015 als gevolg van een val, blijkt uit CBS-cijfers.

De KBO noemt vallen al jaren 'de grootste sluipmoordenaar onder ouderen'. In 2017 werken we opnieuw samen met de overheid om de veiligheid van ouderen thuis te vergroten.

De afgelopen jaren hebben onze veiligheidsadviseurs al veel ouderen kunnen bereiken en helpen om hun leefomgeving veiliger te maken. Uiteraard blijven we dit de komende jaren doen; veiligheid blijft een speerpunt voor de KBO.

Tips om uw omgeving veiliger te maken

De oorzaken van een val in huis zijn vaak heel alledaags. Het risico om in huis te vallen kan met enkele kleine ingrepen worden voorkomen. Onze veiligheidsadviseurs geven informatie op maat om uw omgeving veiliger te maken.

Hier alvast een paar algemene tips:

- Haal losliggende kleedjes weg.
- Verberg snoeren.
- Verlaag de drempels in uw huis.
- Laat via de intercom weten dat u eraan komt, zodat u zich niet hoeft te haasten.
- Haal een aantal meubels weg om overzichtelijke looproutes te krijgen.
- Kies voor meubilair en sanitair met een hoge zit.
- Ga niet rennen als uw telefoon gaat. Zorg voor een mobiel, of een telefoon op iedere verdieping.
- Ga nooit op een stoel of kruk staan. Gebruik een goede huishoudtrap als u iets moet pakken.
- Haal alle losse dingen op de trap weg.

Bron: Nieuws Unie KBO



Op stap met de MuseumPlusBus



De MuseumPlusBus is bedoeld voor ouderen van 70 jaar en ouder die niet meer zelfstandig een museum kunnen bezoeken. Zij kunnen met de bus naar één van de twaalf deelnemende musea. Dat kan mede dank zij de BankGiro Loterij

KBO Goes: Hermitage in Amsterdam



Maandag 27 februari gingen wij, KBO Goes, met 44 leden naar Museum Hermitage in Amsterdam. Hier werden we rondgeleid in het oude gedeelte van het museum met o.a. de regentenkamer en de kerkzaal. Het hoogtepunt was een bezoek aan de tentoonstelling '1917 Romanovs & Revolutie Het einde van een monarchie'. Het is een prachtige tentoonstelling over het Tsarenpaar en de explosieve politieke en sociale omstandigheden tijdens hun regering en gaf een mooie indruk van de pracht en praal aan het hof van Rusland in de tijd van de Tsaren. Na de voortreffelijke lunch kon iedereen op eigen gelegenheid de tentoonstelling bezoeken.



Het gebouw van de Hermitage werd in 1681 door de Diaconie gesticht als huis voor oude besjes en bood onderdak aan 400 vrouwen boven de 50 jaar. Ze moesten minstens 10 jaar lid zijn van de kerk en 15 jaar inwoner van Amsterdam. De classicistische voorgevel was in 1682 met 102 meter de langste van de stad. Boven de deur van de kerkzaal staat nog steeds: Diaconie Oude Vrouwen Huys anno 1681.



In de Hermitage maakt het publiek kennis met kunst uit de verzamelingen van de Hermitage in Sint Petersburg.

Jo Rombaut, activiteitencommissie. Foto's Wim Copper.



'Toren van Babel' door Pieter Breughel.

KBO Hulst: Boijmans van Beuningen

Op woensdag 1 maart 2017 ging KBO Hulst naar het Museum Boijmans van Beuningen Rotterdam. Na de koffie werden we in drie groepen van 15 personen gesplitst voor een rondleiding van anderhalf uur. De uitleg was uitstekend en iedereen was enthousiast over de leiding aldaar en de genoten uitleg.

Een bezoek aan Museum Boijmans Van Beuningen is een reis door de geschiedenis van de kunst. Nederlandse en Europese topstukken geven een overzicht van de vroege middeleeuwen tot de 21ste eeuw. Van Bosch, Rembrandt en Van Gogh tot Dalí en Dutch Design.

Museum Boijmans Van Beuningen is een van de oudste musea van Nederland. Het bezit een unieke verzameling schilderijen, sculpturen en gebruiksvoorwerpen. De collectie tekeningen en prenten behoort tot de beste ter wereld.

Na de rondleiding hebben we gezamenlijk de lunch gebruikt, waarna ieder op eigen gelegenheid het museum in kon gaan.

Gerard Janssen, bestuurslid afd. Hulst.



'Zelfportret tegen muur' Charlie Toorop 1925

Ook met uw afdeling gebruik maken van de MuseumPlusBus? Kijk op www.museumplusbus.nl



Samen beslissen?



'Samen beslissen' betekent dat u samen met uw arts beslist over de zorg die het beste bij u past. Uw arts geeft u informatie over de mogelijkheden en wat de medische voor- en nadelen hiervan zijn. U bespreekt samen wat dit betekent voor uw eigen situatie en wat uw persoonlijke voorkeur is. Uiteindelijk beslist u samen wat het best bij u past. Uw wensen en situatie zijn dus bepalend voor de uiteindelijke beslissing.

Recht op goede informatie



Er is een speciale wet die de behandelrelatie tussen patiënten en artsen regelt: de Wet op de Geneeskundige Behandelingsovereenkomst. In deze wet staat onder andere dat de arts u goed moet informeren over de behandeling en dat de arts uw toestemming moet vragen voor een behandeling. De arts heeft daarvoor ook informatie van u nodig.

Een voorbereiding op uw gesprek met uw arts helpt om uw klachten goed onder woorden te brengen.

Bron: Patiëntenfederatie

Drie goede vragen: het helpt echt in de spreekkamer



Je bent beter af als je in de spreekkamer of bij de voorbereiding van een bezoek aan een zorgverlener de drie goede vragen gebruikt. Acht van elke tien mensen die dit middel gebruiken, zeggen dat ze de eigen medische situatie beter begrijpen en gemakkelijker kunnen praten over wat zij belangrijk vinden. Dat blijkt uit een onderzoek van Patiëntenfederatie Nederland. Door de vragen voeren de mensen echt een beter gesprek in de spreekkamer. Ze beslissen samen met de zorgverlener. Dit is winst voor patiënt en zorgverlener."

De drie goede vragen zijn:

Vraag 1:
Wat zijn mijn mogelijkheden?

Vraag 2:
Wat zijn de voordelen en de nadelen?

Vraag 3:
Wat betekent dat in mijn situatie?

Patiënt ook tevreden

Ook patiënten zien duidelijk meerwaarde. "De vragen geven me het gevoel dat ik mag meedenken over mijn behandeling. Sommige dingen wil ik gewoon niet en dan kijken we samen naar een andere oplossing. Dat geeft me rust."

De Patiëntenfederatie vroeg vorig jaar aan het eigen panel wie ervaring heeft met drie goede vragen in de spreekkamer.

De drie goede vragen zijn: *Wat zijn mijn mogelijkheden?*

Wat zijn de voordelen en nadelen daarvan?

Wat betekent dat in mijn situatie?

Meer begrip

Aan het onderzoek deden bijna 300 mensen mee. De meeste gesprekken werden gevoerd bij huisarts, specialist of fysiotherapeut. Het overgrote deel van de patiënten zegt dat het stellen van de vragen heeft geholpen. Ze begrijpen de medische situatie beter, hebben heldere en duidelijke antwoorden gekregen, kregen soms een andere behandeling en hadden meer het gevoel dat ze zelf konden kiezen. Negen van elke tien raden andere patiënten het gebruik van de drie goede vragen aan.

Bron: [Patiëntenfederatie](#)



65-plussers rijden meer en langer



Nederlanders leggen steeds meer kilometers af in de auto. De sterkst stijgende groep is volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) de 65-plusser. Zij blijven steeds langer autorijden en mobiel. Bovendien rijden ze veel grotere afstanden.

Meer 65-plussers hebben een rijbewijs

Tussen 2005 en 2015 is het aantal 65-plussers toegenomen met 32 procent. Steeds meer 65-plussers hebben (nog) een rijbewijs, ook meer vrouwen. Daarnaast zijn ze welvarender, mobieler, worden ouder en wonen langer zelfstandig, aldus het [CBS](#).



Soms is een opfriscursus nodig.

Autobezit

Het autobezit onder 65-plussers is ook toegenomen. Meer dan 10 jaar geleden bezitten zij een auto. De meest gekozen auto's zijn de Renault Megane Scenic, Toyota Yaris, Volkswagen Polo en Opel Agila. De favoriete kleur is grijs. Onder jongeren is het autobezit juist afgenomen. Ze rijden aanmerkelijk minder kilometers en als zij een auto bezitten is dit vaak een ouder model.

Bron: CBS/ANP

Nederland heeft relatief gezien grootste pensioenvermogen ter wereld



Nederland had vorig jaar een pensioenvermogen van 168% van het bruto binnenlands product (bbp). Dit is relatief het grootste pensioenvermogen van de wereld.

Daarna volgen Australië (126%), Zwitserland (123%), de Verenigde Staten (121%) en het Verenigd Koninkrijk (108%), blijkt uit een publicatie van consultancybureau Willis Towers Watson. Uit het onderzoek blijkt ook dat het Nederlandse pensioenvermogen in het afgelopen decennium het hardst is gegroeid. Het ging om een toename van een derde.

Klik [hier](#) voor het volledige bericht bij [NU.nl](#).

Nu te lezen op de site van KBO-PCOB

Laatste nieuws: www.kbo-pcob.nl

KBO Thuis: Laat de sterkste schouders de zwaarste zorglasten dragen. [Lees meer](#)

KBO Veilig: Veiligheid vergroten: brochure en training. [Lees meer](#)

KBO Geld: Kom naar pensioenbijeenkomst KBO-PCOB en CDA. [Lees meer](#)

KBO Digitaal: 'Mark Rutte: houd papieren aangifte mogelijk' [Lees meer](#)

Verenigingsnieuws: Doet u dit jaar ook mee aan '40 dagen geen druppel'? [Lees meer](#)

Indien u de digitale NieuwsFlitZ niet meer wenst te ontvangen, dan u kunt u zich afmelden via e-mail kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl