



**Raad voor Maatschappelijke en
Demografische Ontwikkeling**



Bijeenkomst voor inwoners van de gemeente Sluis: Samen Redzaam - Hoe dan?

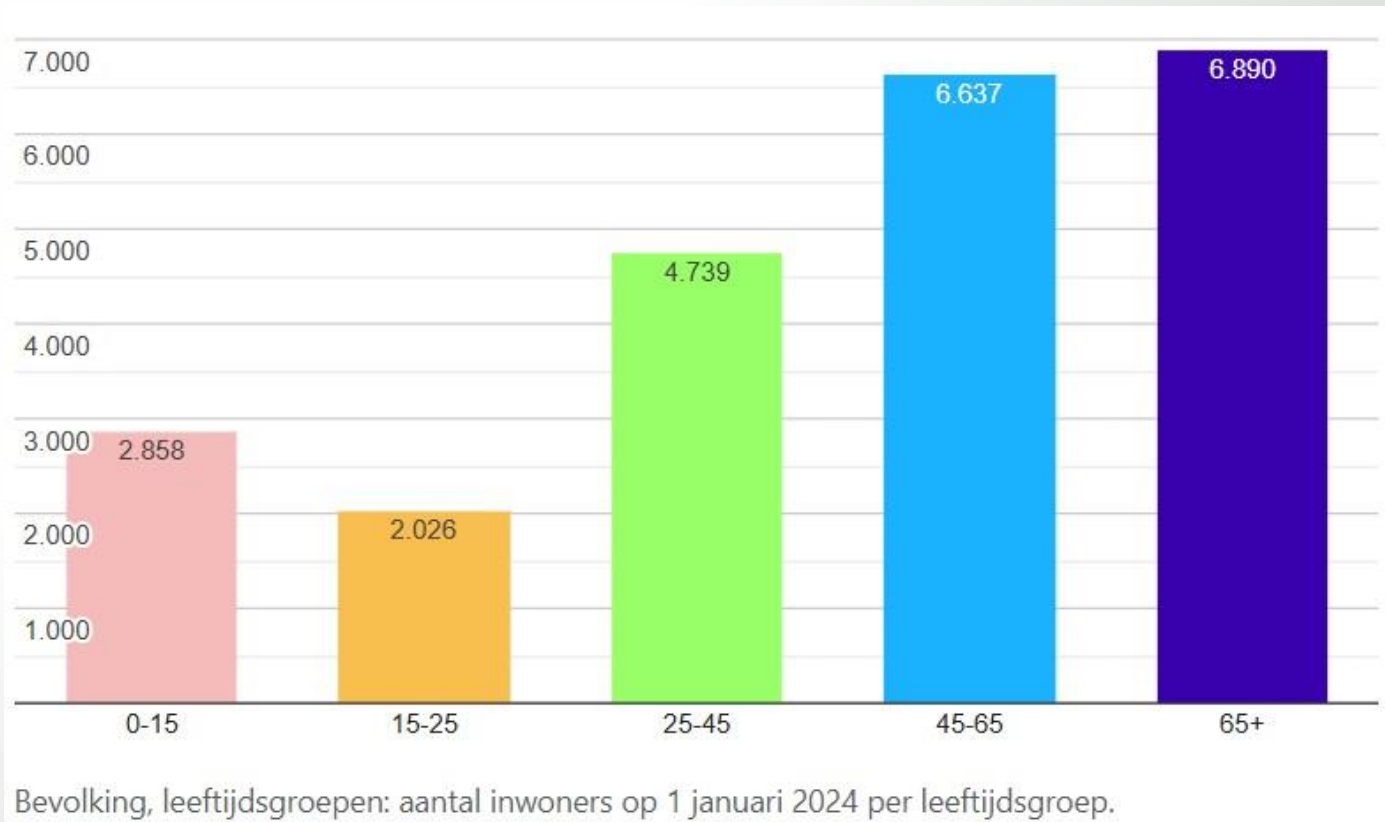
Woensdag 12 maart 2025 – Ledeltheater in Oostburg

Begeleiding door Petra van der Horst – Koepel ASD



Hoe staan we er voor in de gemeente Sluis als het gaat om zorg en ondersteuning? (1/2)

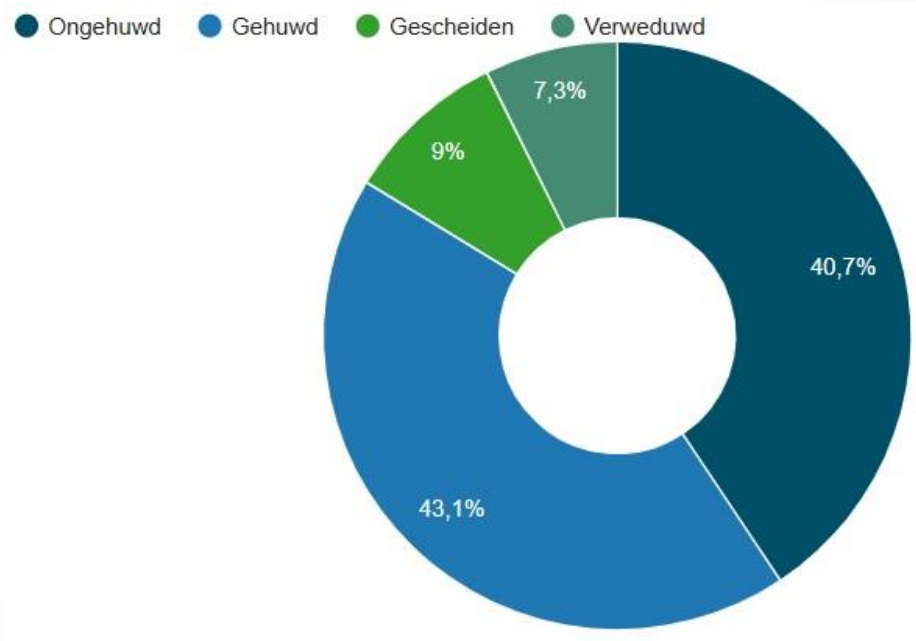
- Aantal inwoners neemt af
- Inwoners naar leeftijd in de gemeente Sluis





Hoe staan we er voor in de gemeente Sluis als het gaat om zorg en ondersteuning? (2/2)

- Burgerlijke staat in de gemeente Sluis



- GGD onderzoek 2020-2021 onder inwoners 65 jaar en ouder geeft aan dat Sluis t.o.v. de rest van Zeeland op veel punten minder/slechter scoort (welzijn, zelfredzaamheid, terugvallen op een ander, eenzaamheid, gezondheid etc.)



Conclusie

- Inwoners worden ouder
- Aantal ouderen stijgt
- Aantal alleenwonenden stijgt
- Aantal mensen dat zich te weinig zelfredzaam voelt stijgt
- Aantal mensen dat voelt dat men er alleen voor staat groeit
- Aantal mensen wat komt wonen en wat alleen in de vakantie er zelf is stijgt
- Aantal gepensioneerde “nieuwkomers” die komen wonen vanwege ruimte en huisprijzen- brengen een andere cultuur



Toename aantal mensen met chronische ziekten (1/2)

- Van de 75-plussers in Nederland heeft 50% meer dan één chronische ziekte en 32% drie of meer chronische ziekten onder meer door verbeterde gezondheidszorg;
- Chronische ziekten zijn aandoeningen die langdurig aanhouden, meestal langer dan zes maanden, en vaak niet volledig genezen kunnen worden;
- Ze kunnen zowel lichamelijke als geestelijke aandoeningen omvatten en hebben vaak een ingrijpend effect op de kwaliteit van leven van de patiënt;
- Voorbeelden van chronische ziekten:
 - Hart- en vaatziekten: zoals hartaanvallen en hoge bloeddruk
 - Diabetes
 - Kanker

>>>



Toename aantal mensen met chronische ziekten (2/2)

- Chronisch obstructieve longziekte (COPD)
- Aandoeningen van het bewegingsapparaat: zoals artritis en osteoporose
- Chronische psychische stoornissen: zoals depressie en angststoornissen
- **30% van de inwoners in de gemeente Sluis heeft een of meer chronische aandoeningen**
- We worden ouder maar met meerdere chronische ziekten waarvoor medicatie , medische hulp en aanpassingen en ondersteuning nodig is



Mantelzorg (1/2)

- Mantelzorg is onbetaalde zorg die mensen verlenen aan een naaste, zoals een familielid, vriend of buur, die door ziekte, ouderdom of een beperking hulp nodig heeft.
- Mantelzorg kan te maken hebben met dagelijkse verzorging (zoals helpen met aankleden, eten, tandenpoetsen) tot emotionele ondersteuning en praktische hulp bij zaken als boodschappen doen en het regelen van medische afspraken.
- Mantelzorgers ondersteunen de ander naast hun eigen dagelijkse bezigheden (huishouden, werk, sociale contacten, sport etc.).



Mantelzorg (2/2)





Verschillen in zwaarte

- Langdurige zorg: langer dan 3 maanden
- Langdurige en intensieve zorg: meer dan 8 uur per week
- Zwaarbelaste mantelzorg: wanneer de zorg die iemand verleent aan een naaste, zoals een familielid of vriend, dusdanig veel tijd en energie kost dat het leidt tot overbelasting.
- Geeft fysieke en emotionele stress heeft negatieve impact op het welzijn en de gezondheid van de mantelzorger.



Enkele signalen van zwaarbelaste mantelzorg

- Uitputting: Constante vermoeidheid en gebrek aan energie.
- Stress en spanning: Voortdurende stress en gevoelens van onrust.
- Gezondheidsproblemen: Verergering van eigen gezondheidsproblemen of nieuwe klachten.
- Sociaal isolement: Verminderde tijd voor sociale activiteiten en hobby's.
- Emotionele belasting: Gevoelens van schuld, frustratie of machteloosheid. Meer kans op huiselijk geweld.



Mantelzorg in Sluis

Gemeente	Inwoners-aantal	Inwoners 15 jaar of ouder (%)	Mantelzorgers 15 jaar of ouder (%)	Mantelzorgers die langdurig zorgen (%)	Mantelzorgers langdurig en intensief (%)	Mantelzorgers zwaar belast (%)
Kaag en Braassem	27297	84,7	30,0	25,7	4,9	0,3
Hillegom	22209	84,4	29,9	25,6	4,9	2,7
Sluis	23210	87,6	31,0	26,6	5,1	2,8



Gemiddelde cijfers over heel Nederland

- Inwonersaantallen gebaseerd op CBS-gegevens per 1-1-2020
- Berekening aantallen mantelzorgers gebaseerd op publicatie “Blijvende bron van zorg”, SCP, 2020
- Aantal mantelzorgers: 35,4% van de 16-plussers geeft mantelzorg
- Aantal mantelzorgers die langdurig zorg geven: 30,4% van de 16-plussers geeft langdurig (langer dan 3 maanden) mantelzorg
- Aantal mantelzorgers die langdurig en intensief zorg geven: 5,8% van de 16-plussers geeft langdurig en intensief (meer dan 8 uur per week) mantelzorg
- Aantal zwaarbelaste mantelzorgers: 9,1% van de mantelzorgers voelt zich zwaarbelast



Toekomstige ontwikkelingen m.b.t. mantelzorgen

- De cijfers voor mantelzorg in Nederland tonen een groeiende behoefte aan de komende jaren.
- Door de vergrijzing zal het aantal ouderen dat mantelzorg nodig heeft aanzienlijk stijgen.
- Tussen 2018 en 2040 verwacht men dat het aantal ontvangers van mantelzorg onder ouderen (75+) met bijna 70% zal stijgen, van 230.000 naar bijna 390.000 personen.
- Ondanks deze groei zal het aantal mantelzorggevers niet evenredig stijgen.
- **In 2018 stonden tegenover elke oudere die mantelzorg ontving nog bijna 5 gevers, in Zeeuws Vlaanderen zijn dat er 4.**
- **In 2040 zal dit aantal zijn gedaald naar slechts 3 gevers per oudere, in Zeeuws Vlaanderen schiet dat onder de 3.**



Dementie (1/2)

- In Nederland hebben 300.000 mensen dementie.
 - Hiervan zijn er naar schatting 15.000 jonger dan 65 jaar.
 - Hiervan wonen er ruim 80.000 in verpleeg- of verzorgingshuizen.
 - Hiervan hebben er ruim 100.000 nog geen diagnose.
- Ieder uur krijgen vijf mensen in Nederland dementie.
- 66% van de mantelzorgers geeft aan dat het langer dan 1 jaar duurde voordat de diagnose werd gesteld.
- Het aantal mensen met dementie zal als gevolg van de vergrijzing in de toekomst explosief stijgen naar meer dan een half miljoen in 2040. Tot 2050 zal het aantal mensen met dementie verder oplopen naar ruim 620.000.



Dementie (2/2)

Cijfers gemeente Sluis:

- 2023: 620 inwoners = 2,7 %
- 2030: 750 inwoners = 3,3 = plus 21 %
- 2040: 880 inwoners = 4,1% = plus 42%





Eenzaamheid – cijfers Nederland (1/2)

- In 2022 is 48,6% van de Nederlandse bevolking van 18 jaar en ouder eenzaam ;
- Eenzaamheid komt voor onder alle leeftijdsgroepen;
- **Het percentage van mensen dat zich eenzaam voelt, neemt gemiddeld toe met het ouder worden;**
- Eenzaamheid komt iets vaker voor bij mannen dan bij vrouwen (49,7% versus 47,4%);
- Vrouwen geven ook vaker aan zich ernstig eenzaam (30,6% versus 28,4%) en emotioneel eenzaam te voelen (30,6% versus 28,4%). Mannen geven juist aan zich vaker sociaal eenzaam te voelen (36,8% versus 32,9%);
- 1 op de 10 volwassenen voelt zich sterk eenzaam;
- 1 op de 3 volwassenen heeft wel eens te maken met gevoelens van eenzaamheid;
- In 2022 voelt ruim 14 procent zich ernstig eenzaam;

>>>



Eenzaamheid – cijfers Nederland en gemeente Sluis (2/2)

- 50% van de 75-plussers voelt zich weleens eenzaam;
- 40 tot 70% van de 12 tot 25 jarigen zijn weleens eenzaam;
- 3 tot 10% van de jongeren is langdurig eenzaam;
- 52% van de inwoners ouder dan 19 jaar voelt zich eenzaam, waarvan 12% van de ouderen van 75 jaar en ouder.
- **54% van alle volwassenen in de gemeente Sluis heeft last van eenzaamheid. Hoger dan landelijk gemiddelde. Hoe kan dat?**



Eenzaamheid – risicofactoren (1/2)

Drie categorieën risicofactoren:

- 1. Individuele oorzaken**, zoals: gebrek aan sociale vaardigheden of gezondheidsproblemen.
- 2. Veranderingen in het sociale netwerk**, zoals: levensgebeurtenissen zoals ontslag of scheiding.
- 3. Maatschappelijke oorzaken**, zoals: negatieve beeldvorming over ouderen of mensen met een psychische aandoening.

>>>



Eenzaamheid – risicofactoren (2/2)

- Mensen met een (verstandelijke/fysieke) beperking, aandoening (psychische) of ziekte
- Mensen met zware mantelzorgtaken
- Mensen met een laag zelfbeeld (bijvoorbeeld door anders-zijn of ervaring met pesten)
- Migranten/vluchtelingen/statushouders
- Alleenstaanden met kinderen
- Mensen zonder netwerk
- Ex-dak-en thuislozen
- Mantelzorgers
- Mensen in de schulden en/of laag inkomen
- Mensen met beperkingen op het terrein van vaardigheden (taal, schrijven, lezen etc.)

Deze mensen ervaren een gebrek aan waardering en ondersteuning. Ze voelen zich machteloos, vervreemd, nutteloos en buitengesloten.



Veranderingen in de zorg (1/2)

- **Zorg kan niet, in beperkte mate of in specifieke gevallen of op bepaalde plekken of in dichtbevolkte plekken geleverd worden**
- **Voorzorgcirkels** van mensen onderling
- **Zorgcoöperaties**- inwoners in een dorp of wijk regelen samen zorg en ondersteuning (vervoer, huishoudelijke hulp, tuinonderhoud, koffiemomenten, thuisbezoek, inloop etc.).
- Gemeenten, zorgverleners en huisartsen trekken nauw samen op **(geïntegreerde zorg)**
- **Netwerkgorg**- verschillende zorgverleners werken samen rond 1 patiënt
- **Techniek bij zelfzorg**: medicijndispensers, spraakassistenten, leefpatroonmonitoring, rookmelders, robotstofzuigers, observatiecamera's, dwaaldetectie, uitgebreide stappentellers etc.

>>>



Veranderingen in de zorg (2/2)

- **Telemedische zorg** : videoconsultaties, tele-monitoring (hart, bloeddruk etc.), tele-psychiatrie (video en chat) , e-gezondheidsdiensten en digitale gezondheidsinformatie. (
- Meer aandacht **preventie en vroegtijdig signaleren**
- **Kortere opnames in het ziekenhuis**
- **Opknaphuizen, logeerhuizen , verpleegtehuizen etc.** voor diverse groepen in een bepaalde regio die geen ondersteuning thuis hebben. Gerund door vrijwilligers en beperkte professionele ondersteuning (coördinatie en consultatie).
- **Inlooplekken** voor koffie, thee, aanspraak, vrijetijdsbesteding en meedenken



VRAAG

- Hoe ziet de *zorgzame* samenleving er uit in uw dorp, buurt of plaats?



VRAAG

- Welke “acties” zijn nodig?



De blik vooruit - het jaar 2035

- Over welke groepen mensen maakt u zich zorgen over hun welbevinden?
- Hoe kan behulpzaamheid vanuit inwoners er uit zien?
- Waarvoor is professionele hulp nodig?
- Wat verwacht u van de gemeente?



Praktijksituaties

Echte situaties bespreken in groepjes:

- Wat kan/wil ik doen?
- Wat kan een vrijwilligersorganisatie doen?
- Maakt het uit waar je woont?

1. Met de buurman mee naar het ziekenhuis?
2. Schaamte om naar de bingo te gaan
3. Alleenstaande zieke vriendin
4. Burenhulp
5. Een echtpaar in 2030
6. De dementerende buurvrouw
7. Alleenstaande zieke vriendin

Terugkoppeling van belangrijke punten



Terugkoppeling bevindingen en conclusies

- Wat wilt u delen?
- Wat wilt u tegen de aanwezigen zeggen als inwoners van de gemeente Sluis?
- Wat wilt zeggen tegen degenen die actief zijn bij verenigingen of inwonersinitiatieven?
- Wat wilt u kwijt richting de gemeente Sluis?



Afronding en napraten



De inhoud van deze slides zijn alleen bedoeld voor de deelnemers aan de bijeenkomst d.d. 12 maart 2025 in Oostburg.

Gelieve niets uit deze slides zonder toestemming van de Koepel te delen met anderen.



**Hartelijk dank voor uw
aanwezigheid en inbreng!**