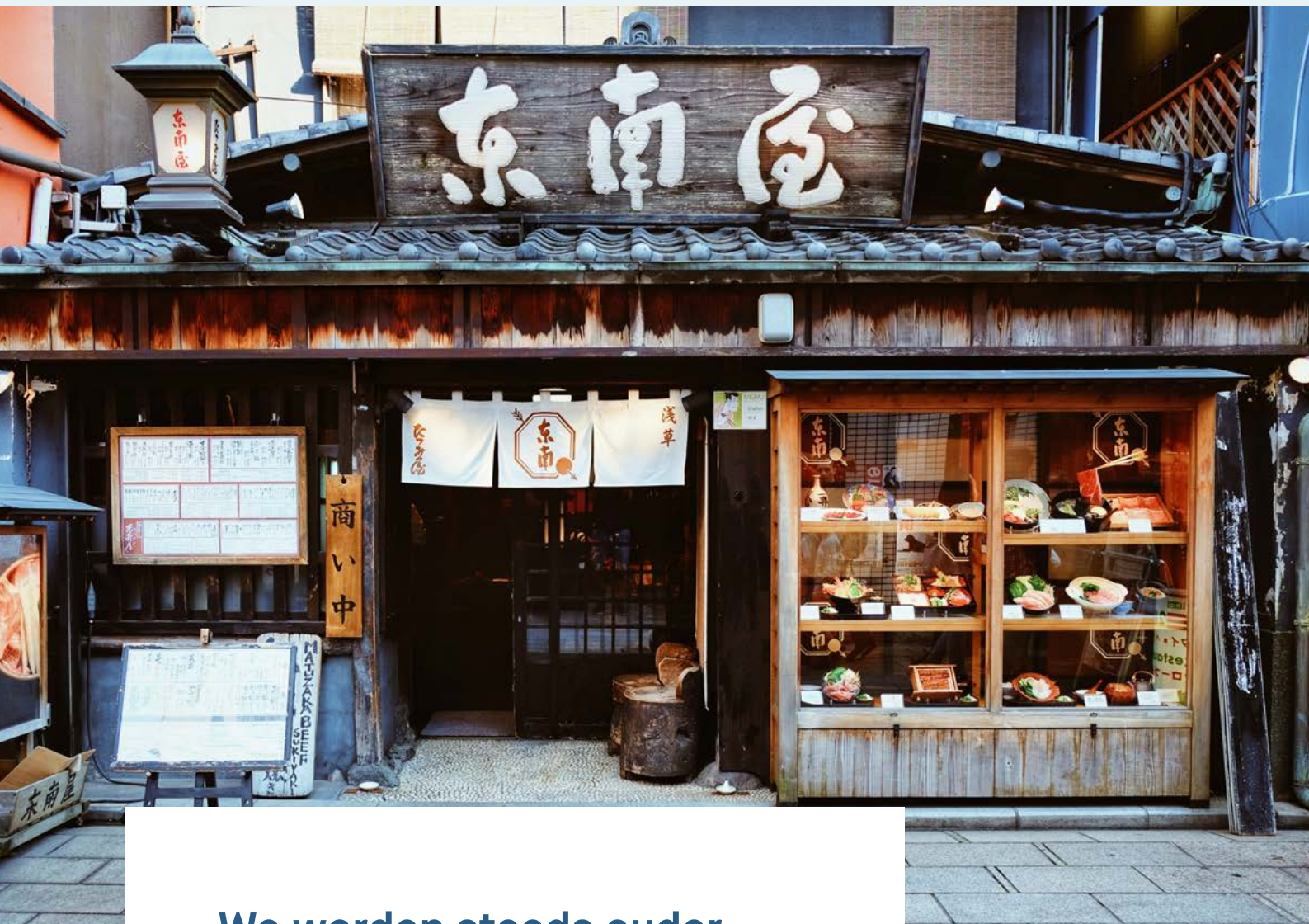


Studiereis voorjaar 2024

Ouderenzorg en Welzijn

in Japan





We worden steeds ouder

Zowel in Nederland als in Japan stijgt de levensverwachting.

Meer dan 27% van de populatie in Japan is ouder dan 65 jaar, in 2050 is de verwachting dat 40% van alle Japanners ouder is dan 65 jaar. Daarnaast krimpt het aantal inwoners in recordtempo.

Hoe gaat Japan hiermee om, op sociaal, medisch en technisch gebied? Hoe kijkt men in Japan aan tegen ouder worden, de vergrijzing, werk, pensioen en familiewaarden?

Wat doet Japan anders om 'goed oud te worden' en wat kunnen wij daarvan leren?

Hoe is het gesteld met onze ouderenzorg?

We weten het allemaal: onze samenleving vergrijst, het beroep op de zorg wordt steeds groter, terwijl ook het personeelstekort toeneemt en de mantelzorg tegen grenzen aanloopt. De ouderenzorg wordt anders, dat staat vast.

We zullen buiten de bestaande kaders moeten denken.

Op dit moment is het de bedoeling dat ouderen zo lang mogelijk thuis blijven wonen en zoveel mogelijk zelfredzaam zijn. Het idee is verder dat er nieuwe woonvormen komen en meer voorzieningen in de buurt en dat de omgeving uitnodigt tot bewegen en ontmoeten. Is dit voldoende, is het de goede richting?



“In een verpleeghuis was de gemiddelde leeftijd van het personeel 57 jaar. Er waren mensen aan het werk van boven de zeventig. Die hoge leeftijd wordt echt als meerwaarde gezien, de directeur zei: oudere medewerkers kunnen zich veel beter inleven in onze cliënten. Ze waren wel vrij in het aantal uren dat ze werkten, er is zo een minder harde scheiding tussen volledig werken en met pensioen gaan.”

Cora Ritmeijer, Specialist Ouderengeneeskunde

De kunst van tevreden ouder worden

Hoe wordt men in Japan 'vitaal' oud? Wat bepaalt 'goed en tevreden' ouder worden? Wat betekent Ikigai, (het Japanse raison d'être) en hoe zit het met de betekenis van werk ook na je pensioen? We onderzoeken én ervaren de Japanse cultuur, zoals de eetcultuur, een cruciaal onderdeel van gezond leven. En we gaan kijken hoe welzijn en zorg georganiseerd, gefinancierd en ervaren worden in Japan.



Tijdens onze vorige reis ontmoetten we mevrouw Shimojima. We waren onder de indruk van haar levensvisie.

Mevrouw Shimojima vertelde ons: "Ik ben 95 jaar oud. Ik heb altijd met plezier gesport. Mijn werk in de theewinkel en een regelmatig spelletje tafeltennis houden mij gezond en fit."



Het reisplan in een notendop

Tokyo: Metropool

- Informatiebijeenkomst Japanse visie op ouderenzorg en welzijn. Ikigai, pensioen, informele zorg en zelfredzaamheid van de oudere populatie.
- Bezoek Lake of Dreams: een inspirerend buurthuis, gesprek met professionals en ouderen.
- Bezoek aan een buurtje waar ouderen graag komen.
- Deelname aan Mitaka, een wekelijkse discussie 'club', met leden tussen de 60 en 85 jaar oud. Zij vertellen ons over hun leefomgeving met formele en informele netwerken. Hoe ervaren zij het ouder worden? Hoe wonen ze, hoe kijken ze aan tegen werk, pensioen en gezinswaarden? Dit wordt een mooie middag!



Okinawa

Blue Zones zijn gebieden in de wereld waar mensen langer, gezonder en gelukkiger leven, vaak boven de 100 jaar. Hoe kan het dat deze mensen langer leven? Genetica? Dieet? Andere benadering van het leven? Zit het geheim in de alledaagse dingen die

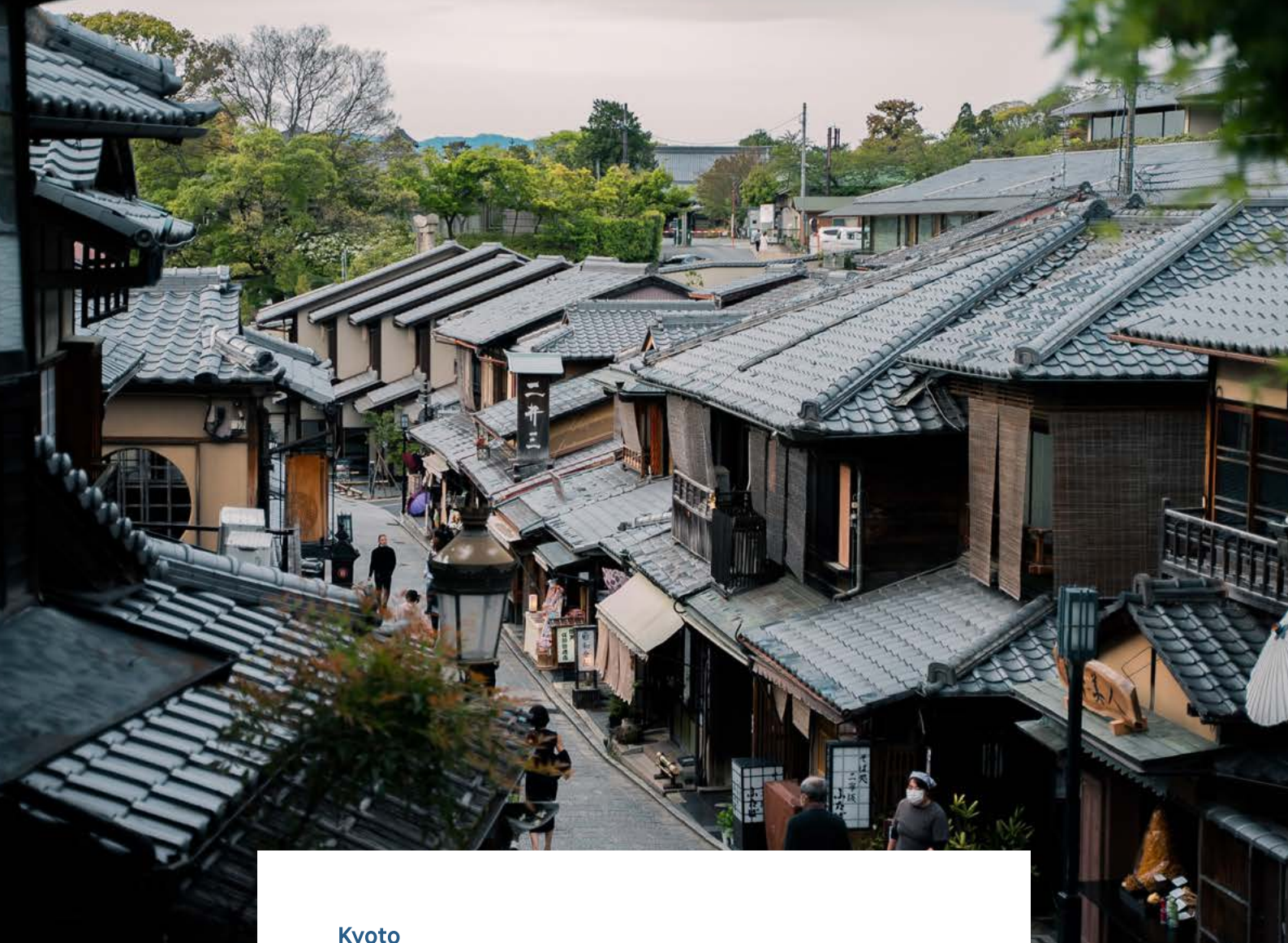
ze doen: het voedsel dat ze eten, de dagelijkse routine, het gezelschap waarin ze verkeren en hun kijk op het leven? We reizen naar Okinawa om te kijken hoe het leven als oudere is op het plattenland en hoe dat verschilt met de stad.



- Bezoek lokaal verpleeghuis en een buurthuis. Hoe dragen ze bij aan 'goed en tevreden ouder worden'?
- Bezoek ouderen thuis, met een leeftijd van 95+. We zien hoe zij leven in hun gemeenschap.
- Rondrit Blue zone

“Een van de lokale tradities zijn de Moai, supportnetwerken van ouderen die elkaar ondersteunen op sociaal, financieel, gezondheid en spiritueel gebied. Het geeft een gevoel van veiligheid en steun, ergens bij horen.”

Frans van Zoest, landelijk kenniscentrum voor langdurige zorg



Kyoto

Kyoto is de vroegere hoofdstad van Japan en beroemd om zijn vele tempels. We logeren in een traditionele Ryokan dicht bij de tempels.

- Bezoek aan verpleeghuis, waar we praten met ouderen en professionals.
- Wandeling door het Giondistrict, beroemd om zijn geisha's met gezellige cafés, restaurants en traditionele theehuisjes.
- Fietstoer met een lokale gids, met informatie over de stad en de cultuur.

Het programma kan nog enige wijzigingen ondergaan. Neem gerust contact met ons op voor de laatste informatie over de invulling van de week.



Bloeddruk meten gebeurt in het buurthuis soms “even tussen de bedrijven door”.

“Als huisarts zag ik bij de ouderen veel Ikigai: een passie of doel om voor te leven. Dat is heel belangrijk voor iedereen, ook voor ouderen. Wat een gezelligheid hier.”

Eugenie Hodes, huisarts en kaderhuisarts ouderenzorg

Het einddoel

Het is vaak lastig om onder woorden te brengen wat een reis als deze concreet brengt. Wat we in elk geval weten uit onze eerdere reizen, is dat het blikveld letterlijk en figuurlijk breder wordt, waardoor er ruimte ontstaat voor nieuwe ideeën, impulsen en initiatieven. De vraag Hoe kan het anders? kun je alleen beantwoorden als je andere mogelijkheden hebt gezien en ervaren. Anders leren kijken naar ouderen, naar mogelijkheden en kansen binnen en buiten de bestaande systemen, naar andere manieren van samenleven met elkaar.

Wij gaan op zoek naar manieren om ouderen die dat kunnen een belangrijker en actievere rol te laten spelen in onze maatschappij en er tegelijkertijd te zijn voor de ouderen die dat niet (meer) kunnen.

Laat je inspireren door het land, de cultuur en de persoonsgerichte zorg voor ouderen, het eten als cruciaal onderdeel van gezond leven, de muziek, de grootsheid van de stad en het intieme en kleinschalige van de Blue zone...

Praktische informatie

Deze reis is met name bedoeld voor artsen en zorgverleners, managers, bestuurders en beleidsmakers in zorg en welzijn.

Kosten

€ 3995, - (incl. 21% btw)

€ 3302, - (excl. 21% btw)

Vroegboekkorting van € 100, - vóór 1 juni 2023.

Voor ZZP-ers geldt het bedrag van € 3302, - (excl. 21% btw). Daarnaast is deze studiereis in principe aftrekbaar voor de belasting in het kader van een studie-reis. Accreditatie wordt aangevraagd.

Inbegrepen zijn alle overnachtingen waarvan 2 in een middenklasse hotel, 2 in Ogimi en 2 in een traditionele Ryokan. Bezoeken aan de ouderenzorg locaties, gidsen, sprekers, 2 nationale vluchten en vervoer binnen Japan, inclusief de binnenlandse reizen en inclusief diner, ontbijt en lunch.

U boekt zelf uw internationale vlucht. Dit geeft u de mogelijkheid om eventueel eerder aan te komen of langer te blijven. Na 1 augustus 2023 dient u mogelijk rekening te houden met een toeslag in verband met oplopende vluchtprijzen. Minimaal 12 deelnemers.

Inschrijving vindt plaats op basis van volgorde van binnenkomst van de aanbetaling.



Bekijk de aftermovie 2020



[klik hier](#)



Meer weten of direct aanmelden?

Neem dan contact op met Corine van Maar

E-mail: corine@vanmaaradvies.nl of

Telefoon: (06) 21 65 95 59

Website: vanmaaradvies.nl

Of kijk nog even op de website voor meer
achtergrond over de organisatie: [link](#)

NB: In het kader van het klimaat ondersteunen we [Just Diggitt](#),
een organisatie die in verschillende delen van Afrika droog
land weer groen maakt.