

# Actueel

Informatieblad van de Vlaamse Ouderenraad

Jaargang 16, nr 2 | april 2015 | driemaandelijks



**Power van Blue Zones**

\*

**Veerkracht op latere leeftijd**

\*

**Meer en snellere palliatieve zorg**

\*

**Mantelzorgers maken het verschil**

\*

**Kangoeroewonen**

\*

**Besparingen De Lijn**

# Inhoud

<b>Vernieuwing binnen de Vlaamse Ouderenraad</b>	4
<b>Regionale overlegplatformen van ouderenraden als schakel in de ouderenbeleidspiramide</b>	8
<b>De power van de Blue Zones, een oud geheim</b>	12
<b>Blijven leren: de toekomst</b>	15
<b>Veerkracht op latere leeftijd</b>	16
<b>Ouderen in beweging</b>	19
<b>Zorgen voor hulpbehoevende ouders... een evidentie?</b>	20
<b>Mantelzorgers maken het verschil!</b>	22
<b>Kangoeroewonen</b>	24
<b>Universiteiten pleiten voor meer en snellere palliatieve zorg</b>	26
<b>Tegemoetkoming Hulp aan Bejaarden aanvragen</b>	30
<b>... en plots ben je 'werkgever'</b>	31
<b>Besparingen bij De Lijn treffen ouderen</b>	32
<b>Ouderen in de lift in Vlaamse steden en gemeenten</b>	34

## **De Lijn moet gratis zijn voor elke persoon met een handicap**



*Actief ouder worden is het nieuwe adagium in het ouderenbeleid. Ouderen moeten zo lang mogelijk actief blijven. Dit is goed voor hun eigen gezondheid en voor deze van de staatskas.*

*Actief ouder worden, dat is ook zo lang mogelijk actief participeren in de samenleving: boodschappen doen, vrienden bezoeken, met de kleinkinderen op stap gaan, een of andere vorm van vrijwilligerswerk doen, enz. Maar deze activiteiten kunnen alleen maar als ouderen zich kunnen verplaatsen, te voet of met de fiets, met de wagen of met het openbaar vervoer.*

*Gratis met De Lijn kunnen rijden was dan ook een niet te verwaarlozen bijdrage aan het actief ouder worden. Vooral voor ouderen met een bescheiden inkomen. Maar “Gratis bestaat niet”, zegt deze regering en dus verdwijnt ook het gratis vervoer met De Lijn voor 65-plussers. Helaas ook voor ouderen met een laag inkomen. Dat betreuren wij als Vlaamse Ouderenraad ten zeerste. Ons advies was immers om het gebruik van De Lijn voor ouderen met een laag inkomen gratis te houden.*

*De Lijn blijft wél gratis voor personen met een handicap. Volkomen terecht. Maar hiermee is een nieuwe discriminatie in het leven geroepen: heel wat ouderen met een beperking hebben geen erkenning van hun handicap (zie p. 32) en kunnen dus niet gratis met bus of tram op stap, ook al is hun beperking vergelijkbaar met die van jongere personen met een handicap. De Vlaamse Ouderenraad adviseerde de bevoegde ministers dan ook om hiervoor een oplossing te vinden zodat oudere mensen met een handicap gebruik kunnen maken van gratis vervoer met De Lijn. Gedeeltelijk is die er ondertussen gekomen. Beide bevoegde ministers bevestigden dat ouderen die een Tegemoetkoming voor Hulp Aan Bejaarden (THAB) ontvangen, voortaan in aanmerking komen voor gratis vervoer van De Lijn. Dit is goed, maar onvoldoende. De THAB is immers inkomensgebonden, waardoor niet alle ouderen met een verminderde zelfredzaamheid ervoor in aanmerking komen. Wij dringen er bij de bevoegde ministers op aan om hiervoor op korte termijn een pragmatische oplossing te vinden.*

*Ten gronde echter moet er zo vlug mogelijk werk gemaakt worden van een leeftijdsonafhankelijk hulpmiddelenbeleid. Iedereen die als persoon met een handicap beschouwd kan worden zou, ongeacht zijn leeftijd, beroep moeten kunnen doen op het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap. Want elke persoon met een handicap heeft recht op een gelijkwaardige ondersteuning! De Vlaamse Ouderenraad dringt hier al lang op aan en rekent erop dat er in deze legislatuur eindelijk werk van gemaakt zal worden!*

*Verder valt er natuurlijk nog wel een en ander te zeggen over het vervoersaanbod van De Lijn. De prijs voor de oudere consument is verhoogd, maar hoe zit het met de dienstverlening die daar tegenover staat? Wij horen vanuit vele gemeenten dat verschillende (bel)buslijnen worden afgeschaft en vragen ons af hoe ouderen zich in de toekomst nog zullen kunnen verplaatsen, zeker wat betreft de landelijke gebieden. Daar moeten oplossingen komen zodat niet nog meer ouderen in vervoersarmoede terecht komen, met alle bijhorende gevolgen van afhankelijkheid en eenzaamheid.*

*En meer algemeen: de minister van Mobiliteit moet ook klaarheid scheppen over wat in het regeerakkoord omschreven wordt als ‘basisbereikbaarheid’. De ouderen in Vlaanderen zijn hier zeer benieuwd naar.*

*Jul Geeroms, voorzitter Vlaamse Ouderenraad*

## Dagelijks bestuur 2015-2019

Na de verkiezingen in december 2014 kregen de leden van de raad van bestuur de kans om zich kandidaat te stellen voor het nieuwe dagelijks bestuur van de Vlaamse Ouderenraad. In een speciaal bijeengeroepen vergadering verkoos de raad van bestuur de nieuwe ploeg dagelijks bestuurders. Onderling werden nadien de taken verdeeld.

Voorzitter:	Jul GEEROMS
Ondervoorzitter:	Maddie GEERTS
Secretaris:	Guido VERBRUGGHE
Penningmeester:	Emmanuël VANDE WOESTYNE
Leden:	Etienne DEMEUSE Corry MAES Gilbert VAN DEN NEUCKER
Directeur:	Mie MOERENHOUT

Maak kennis met Maddie, Gilbert en Etienne. Sinds 2015 maken zij deel uit van het dagelijks bestuur van de Vlaamse Ouderenraad.

### Maddie GEERTS



**Leeftijd:** 70  
**Organisatie:** OKRA

**Opleiding:** Leerkracht en door de praktijk geschoold in vakbondswerk

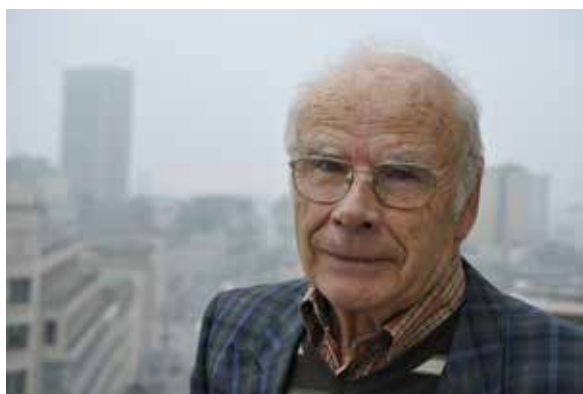
**Vrije tijd:** Kleinkinderen en bij-springen bij de dochters, reizen, wandelen, tuinieren

**Interessedomeinen:** Sociale verhoudingen, derde wereld

**Inspirerend citaat:**

*“Een plantje groeit niet door eraan te trekken, maar door het geduldig te begieten en te bemesten.” (Vaslav Havel)*

### Gilbert VAN DEN NEUCKER



**Leeftijd:** 77  
**Organisatie:** Vlaamse Actieve Senioren

**Opleiding:** Scheikundig laborant

**Vrije tijd:** Fietsen en wandelen

**Interessedomeinen:** Cultuur, zelfredzaamheid van ouderen

**Inspirerend citaat:**

*“Wat is oud? En wie?” (antwoord van een 92 jaar jonge dame op de vraag hoe het voelt om zo oud te zijn)*

### Etienne DEMEUSE



**Leeftijd:** 73  
**Organisatie:** Grijs Geuzenplatform  
(platform van de diverse Grijs Geuzenafdelingen van het Humanistisch Verbond )

**Opleiding:**  
**Vrije tijd:**

Maatschappelijk werker  
Deelname als vrijwilliger aan activiteiten rond inburgering van nieuwkomers, lid van de raad van bestuur van het Humanistisch Verbond en van de Grijs Geuzen, lid van een wandelvereniging

**Interessedomeinen:** Thema's inzake sociale ongelijkheid

**Inspirerend citaat:**  
"Onbekend is onbemind." (cfr. inburgering)

## Nieuwe lidorganisatie: Fediplus



Sinds 2015 is Fediplus lid van de Vlaamse Ouderenraad. Fediplus is een Belgische vzw, opgericht in 1982. Zij is een federatie van groeperingen en personen die bekommerd zijn over de problematiek van de eindeloopbaan en het pensioen in België. De organisatie is apolitiek en heeft geen enkele filosofische of religieuze binding.

De vereniging beschermt en ontwikkelt de rechten en belangen en het welzijn van (brug)gepensioneerden en ouderen. Dit doet zij via gepersonaliseerde hulp, seminars en advies voor ondernemingen en instellingen, studies, artikels en lobbying. Fediplus organiseert ook uitstappen en bijeenkomsten voor haar leden.

Fediplus bestaat uit een team van specialisten op het vlak van pensioen, geleid door Michel Wuyts. De vzw wordt beheerd door een raad van bestuur, voorgezeten door Theo Baeke en met als vice-voorzitters Jacques Capanne en Gilbert Natan.

Voor meer informatie over de organisatie surf je naar [www.fediplus.be](http://www.fediplus.be).

## Bedankt, Roos

De openingszin op de themadag in 2013 vergeten we niet: Je zette aan met "Jullie zullen je wel afvragen wat die jonge snaak hier komt doen.". Je was geïnteresseerd in de oudere generaties en je had er al een en ander over opgestoken.

Communicatie via de wekelijkse elektronische nieuwsbrieven en het tijdschrift Actueel was je ding, maar ook de diversiteitscel van de VRT en de mediacampagne om ouderen over de drempel te halen en zich op het internet te wagen lagen je na aan het hart. De ouderenweekthema's ineensteken vormde het tweede deel van je taak.

Een lange ziekteperiode leidde tot het stopzetten van je job bij de Vlaamse Ouderenraad. We wensen je een sterk herstel en een goede vaart met een geknipte nieuwe job.



# Jaarverslag Vlaamse Ouderenraad 2014

In het jaarverslag blikt de Vlaamse Ouderenraad terug op de werkzaamheden van het voorbije jaar. Hierna volgt een korte synthese.

## Adviseren - signaleren

In het verkiezingsjaar van zowel het Vlaamse, het federale als het Europese Parlement werden geen adviesvragen gesteld. De Vlaamse Ouderenraad bracht op eigen initiatief vier nieuwe adviezen en een standpunt uit. Daarnaast werd ingezet op het opvolgen en uitdragen van de memoranda, de bestaande adviezen en standpunten in het kader van de regeringsvorming, en het nieuwe beleid van de verschillende ministers.

In functie van de Vlaamse beleidsnota's 2015-2019 werd een overleg gehouden met de Coördinerend minister voor Ouderenbeleid. Daaropvolgend werden brieven verstuurd naar verschillende ministers met de vraag om relevante punten op te nemen in hun beleidsnota's. Vanuit het kabinet van de Vlaamse minister voor Mobiliteit werd de Vlaamse Ouderenraad uitgenodigd voor een gesprek, in hoofdzaak over de tarieven van De Lijn.

Om een groter en doelmatiger bereik te hebben, werd sterker ingezet op het informeren van de commissies van het Vlaams Parlement en de strategische adviesraden.

## Informeren

In 2014 ging er veel aandacht naar de inhoudelijke vernieuwing en lay-out van het informatieblad Actueel om een antwoord te bieden op de eerder gevoerde enquête bij de gebruikers.

Daarnaast verstuurt de Vlaamse Ouderenraad wekelijks een elektronische nieuwsbrief. In 2014 waren dat er 55.

De Vlaamse Ouderenraad verstuurde zes persberichten. Deze werden in beperkte mate opgepikt door de media. Dit versterken blijft dan ook in de toekomst een belangrijk werkpunt voor de Vlaamse Ouderenraad.

Drie verschillende commissies organiseerden een informatieve interne studiedag. Dit werd achteraf geëvalueerd als versterkend voor het advieswerk en voor de ouderenwerking in het algemeen. Het is dan

ook de bedoeling om op deze piste verder te gaan.

## Sensibiliseren

In 2014 decentraliseerde de Vlaamse Ouderenraad de jaarlijkse themadag naar de verschillende provincies om meer lokale ouderenadviesraden te bereiken. Dit zorgde voor het dubbel aantal deelnemers. De samenwerking met de vijf provincies en de medewerking van de provinciale ouderenadviesraden hebben mee dit succes verzekerd.

De fotowedstrijd in het kader van de projectoproep van de Koning Boudewijnstichting 'Vroeger nadenken over later', waarin ook gevarieerde en realistische beelden van belang zijn, was een groot succes. Daaruit werd een fotodatabank ontwikkeld waarin reeds 400 beelden beschikbaar zijn. De effecten op de beeldvorming over ouderen in de media en in de maatschappij kunnen op langere termijn blijken.

## Opvolgen en meewerken aan onderzoek

Het bundelen van alle onderzoeksvragen die zich in de voorbije jaren stelden binnen de werking van de Vlaamse Ouderenraad was een goed initiatief. Deze lijst werd aan de universiteiten, hogescholen en onderzoeksinstituten aangeboden.

## Interne werking

Het laatste jaar van deze beleidsperiode werd aangegrepen om evaluaties te maken als aanzet voor het nieuwe interne beleidsplan 2015-2019. Een externe adviseur werd ingeschakeld om het beleidsplanningsteam te begeleiden. Van daaruit werd een participatief proces opgezet met een brede bevraging van interne en externe stakeholders. Alle bouwstenen waren klaar zodat het nieuwe bestuur begin 2015 zijn keuzes voor de strategische en operationele doelstellingen kon maken.

Er werden zes adviezen voorbereid in 2014. Na bespreking heeft de algemene vergadering een ervan laten herwerken en twee andere uitgesteld. Opvallend was de samenwerking tussen commissies voor onderwerpen die grensoverschrijdend waren. Dit heeft een positief effect gegenereerd op het proces en de diepgang van het advies.

In 2013 werd de Commissie Ouderenraden opgestart. Via dit kanaal versterken de wederzijdse betrokkenheid en informatiedoorstroming. Het informatieblad Actueel wordt ingezet om tegemoet te komen aan de nood aan praktijkvoorbeelden. Het regeerakkoord bepaalt dat de persoonsgebonden materies in de provincies verdwijnen. Daardoor ontstond bezorgdheid over de voortzetting van de ondersteuning van de lokale ouderenraden. Daarom werd de vraag gesteld naar het overnemen van de ondersteunende regionale ouderenplatformen.

Het Overleg van de Ouderenverenigingen heeft de werking geëvalueerd aangezien de invulling van deze structuur nog niet op punt stond. Van

daaruit werd besloten om in het volgende beleidsplan de scherpstelling van de doelstelling en de rolverdeling op te nemen.

Het jaarverslag vind je op [www.vlaamse-ouderenraad.be/werking](http://www.vlaamse-ouderenraad.be/werking). Een kopie kan aangevraagd worden bij de Vlaamse Ouderenraad.



*Veerle Quirynten, educatief medewerker*

## Thema Ouderenweek 2015 en de provinciale themadagen

Net zoals in 2014 trekt de Vlaamse Ouderenraad dit jaar opnieuw naar de verschillende provincies voor de themadagen van 2015 die de noemer 'Mobiliteit en Openbare ruimte' krijgen.

Iedereen verplaatst zich. Daarom is het belangrijk dat een omgeving aangepast is, ook aan mensen die mobiliteitsbeperkingen hebben. Iedereen moet zich op een veilige en aangename manier kunnen bewegen in de omgeving. Een slechte toegankelijkheid werkt eenzaamheid in de hand. Het is om die reden dat (lokale) overheden het thema 'vergrijzing' moeten laten doorklinken in hun visies en plannen, want het zijn de ideeën die nu ontstaan die pas binnen tientallen jaren, wanneer de ouderenpopulatie sterk toeneemt, concrete waarheid kunnen worden. Ruimtelijke ordening is vooruit kijken. Omdat ouderen steeds langer zelfstandig zijn, zullen zij in de toekomst vaker, talrijker en langer deelnemen aan het verkeer. Aandacht hebben voor hun noden en wensen is dus essentieel.

Tijdens de themadagen van 2015 komen deelnemers in de voormiddag meer te weten over het verplaatsingsgedrag van stappers, trappers,

gebruikers van het openbaar vervoer en gebruikers van personenwagens. Ook de noden en wensen van ouderen in de openbare ruimte krijgen een belangrijke plaats in het programma. Daarnaast is de toegankelijkheid van de omgeving een aandachtspunt en krijgen mogelijke alternatieven een plaats.

In de namiddag gaan de deelnemers concreet aan de slag in werkgroepen. Deze worden samen met de provinciale ouderenadviesraden ontwikkeld en krijgen een specifieke en bruikbare invulling.

Graag zien we jou op een van volgende themadagen:

- 21 september: West-Vlaanderen (Brugge)
- 24 september: Limburg (Hasselt)
- 6 oktober: Antwerpen (Antwerpen)
- 9 oktober: Vlaams-Brabant (Leuven)
- 15 oktober: Oost-Vlaanderen (Gent)

Hou alvast de site [www.vlaamse-ouderenraad.be](http://www.vlaamse-ouderenraad.be) en Actueel in de gaten voor nieuwe informatie over de data en het programma.

*Veerle Quirynten, educatief medewerker*

# Regionale overlegplatformen van ouderenraden als schakel in de ouderenbeleidspiramide

Met de nieuwe 'Commissie Ouderenraden' haalt de Vlaamse Ouderenraad doelbewust de band aan met de lokale en provinciale ouderenraden. Deze commissie heeft daardoor een ongewone samenstelling. Niet alleen de afgevaardigden van de lidorganisaties zijn er immers present, maar ook de provinciale ouderenraden. Deze provinciale raden zijn meer dan een adviesorgaan van de provinciale overheid. Ze ondersteunen ook - en worden gevoed door - regionale overlegplatformen van lokale ouderenraden, waardoor deze bereikt en betrokken worden.

De ontstaansgeschiedenis en de werking van deze platformen zijn in elke provincie anders. Meest gekend is het West-Vlaams Overleg van Adviesraden van Senioren (WOAS) dat net haar 20-jarig bestaan gevierd heeft. Dit artikel schetst eerst het globale plaatje en gaat dan concreter in op de werking in Vlaams-Brabant als voorbeeld.

## Samenstelling en werking

In de meeste regionale overlegplatformen komen vertegenwoordigers van lokale ouderenraden van een regio samen, al dan niet met vertegenwoordigers van de lokale besturen en/of van de ouderenverenigingen. Ze doen dit enkele keren per jaar. Meestal is er een stuurgroep die deze bijeenkomsten voorbereidt. De platformen vaardigen ook vertegenwoordigers af naar de provinciale ouderenraad, die op haar beurt ook de regionale werkingen richting geeft en stimuleert. Hierdoor ontstaat een vruchtbare wisselwerking.

Wat is het doel van deze regionale overlegplatformen?

- Overleg en uitwisseling over de werking van de lokale ouderenraden en het lokaal ouderenbeleid;
- Actief informatie verspreiden die voor ouderen, lokale besturen en organisaties relevant is;
- Ondersteunen van lokale ouderenraden met informatie, vorming, begeleiding en/of materiaalontwikkeling;
- Signaal- en adviesfunctie naar de provinciale ouderenraden, andere adviesraden en relevante instanties in de regio;

- Bevorderen van de lokale en regionale samenwerking;
- Afstemming en afbakening ten opzichte van de werking van de ouderenverenigingen.

De provinciebesturen ondersteunen de werking van de overlegplatformen met mankracht en middelen en meestal ook inhoudelijk via de provinciale ouderenraad. Ze volgen de activiteiten op de voet en gebruiken deze bijeenkomsten om te communiceren met de lokale raden en te luisteren naar wat er op het lokale niveau leeft.

## Regionaal Overleg van Adviesraden van Senioren (ROAS) Vlaams-Brabant

De Vlaams-Brabantse ouderenbeleidsparticipatie heeft een uitgesproken bottom-up structuur met aan de basis 57 lokale ouderenraden, verenigd in 4 Regionale Overlegtafels van Adviesraden van Senioren voor telkens 16 à 17 gemeenten, die elk 4 afgevaardigden hebben in de Provinciale Ouderenadviesraad (POAR).

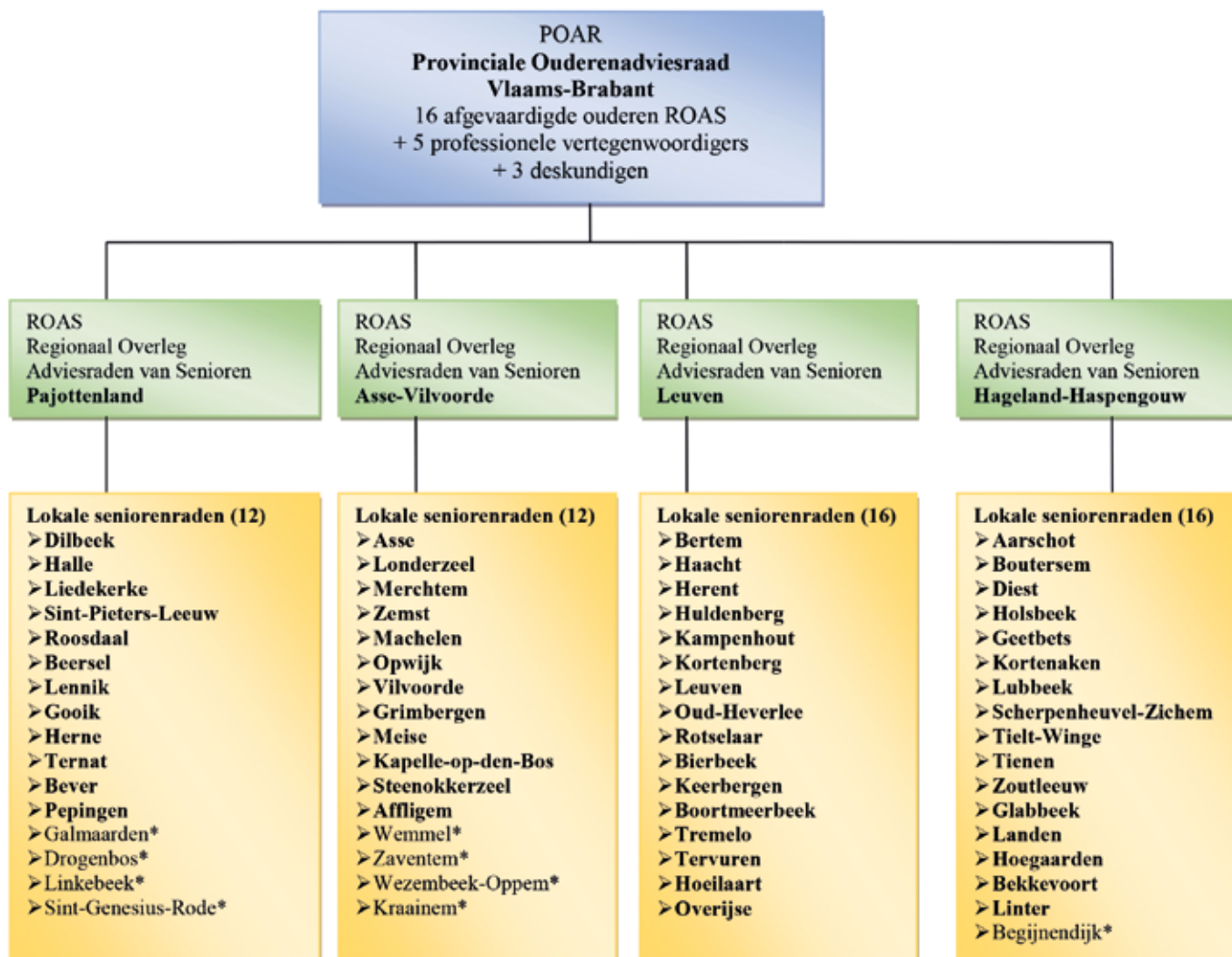
De regionale overlegtafels zijn autonoom wat betreft het vergaderritme en de inhoud. Dankzij het provinciale overlegniveau zijn de agenda's op elkaar afgestemd en door de structurele band met de Vlaamse Ouderenraad komen ook het aanbod en de vragen uit die hoek systematisch aan bod.

## Elkaar inspireren

In het eerste deel van de vergaderingen wordt er lokaal nieuws uitgewisseld. Lokale initiatieven passeren de revue. De oogst werd zo groot dat ROAS besloot ze toegankelijk te maken en zo ontstond de inspiratiebank, te raadplegen op [www.vlaamsbrabant.be/inspiratiebank-ouderen](http://www.vlaamsbrabant.be/inspiratiebank-ouderen).

Hier vind je in 11 rubrieken initiatieven die door lokale ouderenraden zijn genomen of met hun medewerking zijn gerealiseerd. De meer dan 300 voorbeelden dienen als inspiratie voor alle ouderenraden, lokale besturen en ouderenverenigingen. Bij elk initiatief staan contactgegevens die je ter informatie kan raadplegen.





\* Gemeenten die behoren tot het ROAS-gebied, maar zonder lokale ouderenraad

## Tweerichtingsverkeer

Ook andere initiatieven komen voort uit deze vergaderingen. Knelpunten worden gesignaleerd aan de provinciale ouderenraad, die deze op provinciaal niveau kan opnemen en ermee aan de slag kan gaan, bijvoorbeeld de problemen met het vervoersaanbod van De Lijn of de inrichting van een doe-groep communicatie. Ook de tweejaarlijkse trefdag voor de lokale voorzitters kwam er op vraag van de regio's. Andersom worden adviezen van de POAR, die aanvaard zijn door het provinciebestuur, ook op het regionale niveau waargemaakt. De uitvoering van het geadviseerde reglement 'telefoonprojecten' kon maar succes hebben door de promotie en uitwisseling in de regionale platformen. Hetzelfde geldt voor de ouderenbehoefteonderzoeken of de dementievriendelijke initiatieven.

## Ontwikkeling van talent

In de beginperiode werd vooral ingezet op de vorming van vrijwilligers-ouderenconsulenten. Dit zijn ouderen die in de eerste plaats de werking van hun eigen ouderenraad stimuleren, ouderen betrekken en wegwijs maken. Daarnaast ondersteunen zij in gemeenten zonder ouderenraad de oprichting ervan. Zo zijn er in 10 jaar tijd 24 ouderenraden bijgekomen. De cursus vrijwilliger-ouderenconsulent is viermaal ingericht en deze vrijwilligers mogen vanuit hun expertise ook deelnemen aan de regionale overlegtafels. Dit geldt trouwens ook voor andere gemotiveerde ouderen die deskundig en/of lokaal actief zijn.

Een andere vorming die meermaals is aangeboden is die van de 'waarderende benadering'. Deze cursisten bekwamen zich in

een filosofie en procesmethodiek die de werking van de ouderenraden (maar ook breder: alle samenwerkingsverbanden) nieuw leven inblaast. Alle gewezen cursisten worden 2 keer per jaar uitgenodigd voor uitwisseling en bijscholing. Uit het daar aanwezige enthousiasme is een kern van groepsbegeleiders ontstaan die bereid zijn om op vraag van een lokale of provinciale ouderenraad hun expertise in te zetten: een project of werkgroep starten, hoe een meerjarenplanning opvolgen, een denkmoment organiseren, ... Deze vrijwillige 'groepsbegeleiders' zijn inzetbaar op vraag. De provincie zorgt voor de verzekering en betaalt een vrijwilligersvergoeding per prestatie.

### Publicaties

In West-Vlaanderen werd de map 'Ouderenraad, schakel in het lokaal ouderenbeleid' ontworpen. Deze map werd overgenomen en aangepast in de andere provincies en in een vormingsaanbod gegoten.

Meer en meer wordt gewerkt van onderuit (bottom-up), gebruik makend van het talent en de ervaring van de ouderen. In 2014 werd in Vlaams-Brabant een brochure gemaakt met de kennis en ervaring van lokale voorzitters over de inrichting van een Ouderenweek: 'Uw seniorenweek, een succes!'. De werkgroep werd uiteraard gerekruteerd uit de regionale overlegplatformen. Men is ervan overtuigd dat een goede lokale werking start met een goede promotiemachine en daar is de Ouderenweek uitermate geschikt voor. Eens een goede lokale dynamiek is ontstaan, is de basis gelegd voor het meer serieuze werk. Zo wordt gestaag gewerkt aan het stimuleren en optimaliseren van de lokale werkingen.

### Toekomst

In deze beleidsperiode sleutelt de Vlaamse regering aan de provinciale taakstelling. De samenwerking met en steun vanuit de provincies zijn hierdoor niet meer evident en men onderzoekt denkpistes om de werking van de regionale platformen overeind te houden. De nieuwe 'Commissie Ouderenraden' biedt hiervoor alvast een goed platform en denktank.



*Annemie Balcaen, stafmedewerker  
dienst welzijn en gezondheid  
Ouderen & thuiszorg van de  
provincie Vlaams-Brabant*

## DE OOST-VLAAMSE PAO GAAT ERVOOR

Overeenkomstig de beslissing van de Vlaamse overheid om het provinciaal bestuursniveau te vereenvoudigen werd vastgelegd dat de provincies zich meer moeten richten op grondgebonden materies en niet meer op andere domeinen zoals cultuur en welzijn. Komt daarbij nog dat ingevolge het Vlaams regeerakkoord de provincies gedwongen worden om de buikriem aan te halen. Niet verwonderlijk dus dat de vraag rees wat er in de toekomst zal gebeuren met provinciale adviesraden zoals de adviesraad voor ouderen.

In Oost-Vlaanderen blijven de Deputatie en de Provincieraad het belang van de PAO (provinciale adviesraad ouderen) in elk geval onderkennen. Men heeft dit willen beklemtonen door te beslissen dat op 1 januari 2015 geactualiseerde statuten van toepassing werden met een eerste mandaatperiode van 5 jaar.

Op 20 januari 2015 is de nieuwe PAO van start gegaan met een evenwichtige samenstelling tussen vertegenwoordigers van erkende seniorenverenigingen, afgevaardigden van de 6 regio's, 6 niet-georganiseerden en 4

In Oost-Vlaanderen blijven de Deputatie en de Provincieraad het belang van de PAO (provinciale adviesraad ouderen) in elk geval onderkennen.

deskundigen. Na een leuke kennismakingsronde kregen de aanwezigen een degelijke uitleg van Pieter Orbie, directeur welzijn, met betrekking tot de verschillende provinciale bevoegdheidsdomeinen die linken hebben met het ouderenbeleid.

Op 9 maart 2015 werd het dagelijks bestuur verkozen en werd Philippe Lamoral aangesteld als voorzitter en Roger Van Ranst als ondervoorzitter. Meteen werden vier werkgroepen geïnstalleerd (mobiliteit, wonen, zorg en ondersteuning lokale seniorenraden) en werd een eerste advies inzake het gratis De Lijn-abonnement voor zestigplussers met een handicap goedgekeurd. Een uitstekende start met een enthousiaste ploeg.

*Luk De Vos, PAO Oost-Vlaanderen*



## De power van de Blue Zones, een oud geheim

Je hebt misschien ooit al iets gehoord of gelezen over bepaalde regio's waar mensen opvallend langer leven. Meestal spreekt men dan van Japan, het land met de hoogste levensverwachting ter wereld, maar er zijn nog meer voorbeelden. Deze gebieden zijn de zogenaamde 'Blue Zones' – de onderzoekers hadden deze gebieden met een blauwe pen omcirkeld, vandaar de naam. De inwoners leven er niet enkel langer, maar ook gezonder en gelukkiger. In totaal zijn er vijf plaatsen in de hele wereld die als Blue Zone bestempeld worden, namelijk: Sardinië (Italië), Okinawa (Japan), Loma Linda (VS, Californië), Nicoya (Costa Rica) en Ikaria (Griekenland).



Zoals je kunt zien op bovenstaande kaart, liggen deze gebieden ver van elkaar, soms zelfs aan de andere kant van de wereld. Het is niet zo dat het gehele Middellandse Zeegebied of volledige landen een Blue Zone vormen, het gaat vaak over specifieke, kleine gebieden. Maar wat zorgt ervoor dat men juist in deze gebieden opvallend langer en gezonder leeft? Komt het door de geografische ligging? Spelen sociale en culturele factoren een rol? Is er een genetische verklaring voor? Aangezien er mondiaal veel aandacht is om het geheim van langer en gezonder leven te kraken, hebben wetenschappers dan ook uitvoerig aandacht geschonken aan deze gebieden.

Opmerkelijk is dat alle Blue Zones eilanden zijn, die vaak in bergachtige gebieden liggen – op Loma Linda na. Volgens wetenschappers zorgt het isolement in deze gebieden ervoor dat ze daar een andere levensstijl en gewoontes hebben ontwikkeld en behouden. De Industriële Revolutie veroorzaakte mondiale veranderingen (in onze gebieden begon deze al in de 19de eeuw, voor andere gebieden zoals Azië pas in de 20ste eeuw). De Blue Zones werden hierdoor echter niet

beïnvloed. Dit zorgde ervoor dat deze gebieden grotendeels gespaard bleven van vervuiling en verhinderde dat de meerderheid van de inwoners ongezonde fabrieksarbeid uitvoerde. Mensen werkten in de natuur en op het platteland. De Industriële Revolutie bracht overigens vaak de individualisering teweeg (waarbij de individuele belangen voorop stonden), terwijl men in de Blue Zones de collectivistische waarden (de groep, familie en gemeenschap zijn hier van belang) bleef behouden. Daardoor schenkt men in de Blue Zones veel aandacht aan familie en is elkaar ondersteunen er zeer belangrijk. Daarnaast heeft men in de Blue Zones specifieke eetgewoontes, participeert men er actiever in de maatschappij en beweegt men er meer.

De wetenschappers die ervan overtuigd zijn dat men in die Blue Zones langer en gezonder leeft, hebben op basis van de gewoontes van de inwoners 9 praktische tips uitgeschreven, de zogenaamde 'Power 9'. Onderzoekers beweren dat men deze tips ook in andere gebieden kan toepassen om zo langer en gezonder te leven, dus ook in Vlaanderen.

### 1. Beweeg natuurlijk

Elke dag bewegen helpt, maar dit hoeft niet in de vorm van marathons of andere intensieve sportmomenten. In plaats daarvan is het beter om te verblijven in een omgeving waar je gemotiveerd wordt om in beweging te blijven. Tuinieren en zelfstandig het huishouden doen zijn hiervan goede voorbeelden. Regelmatig bewegen is een belangrijk onderdeel van hun levensstijl.

Concreet: Blijf door dagelijkse activiteiten in beweging.

### 2. Word met een doel wakker

Volgens studies zou zingeving kunnen leiden tot 7 jaar langer leven.

Concreet: Stel elke ochtend een doel op, bijvoorbeeld door je in te schrijven voor sociale evenementen.

### 3. Ontstressen

Aangezien stress ongezond is voor zowel lichaam als geest, is het heel belangrijk om regelmatig te ontstressen. In de Blue Zones is ontspanning een wekelijkse routine in de vorm van gebed of middagdutjes. Daarnaast is er een rustdag per week waarop men alle stress vermijdt.

Concreet: Probeer elke week een vast moment in te plannen om te ontspannen door bijvoorbeeld iets te gaan drinken met vrienden of tijd door te brengen met familie.

### 4. De 80%-regel

In Okinawa eet men tot men voor 80% verzadigd is. Dit is voldoende om je noch hongerig noch overvol te voelen. In de overige Blue Zones zal men overigens niet meer eten na het avondeten.

Concreet: Hoewel Vlamingen echte Bourgondiërs zijn, is het beter om na het avondeten versnaperingen te vermijden.

### 5. Eet voldoende groenten

In Blue Zones promoot men gezonde en vegetarische voeding. Hiermee wordt niet bedoeld dat men vlees volledig moet vermijden, maar dat men vlees met mate dient te eten. De meeste eeuwelingen eten immers veel groenten. Vooral bonen, soja en linzen zijn belangrijk.

Concreet: Probeer bijvoorbeeld een paar keer per week vis en een keer per week vegetarisch te eten.

### 6. Af en toe een glaasje

Regelmatig en met mate (1 tot 2 glazen per dag) alcohol drinken, liefst samen met vrienden, is goed voor de gezondheid. Het sociale aspect dat hiermee gepaard gaat, is één van de belangrijkste pijlers in de Blue Zones. Een uitzondering op deze regel zijn de inwoners van Loma Linda die zich omwille van hun geloof onthouden van alcohol.

Concreet: Tracht overdadige alcoholconsumptie te vermijden.

### 7. Gemeenschapsgevoel

Wanneer men behoort tot een religieuze gemeenschap, zou de levensverwachting kunnen stijgen met 4 tot 14 jaar. Dit biedt voor velen de mogelijkheid om zich te ontstressen via meditatie of gebed. Daarnaast is het vaak een sociale gemeenschap waar iedereen elkaar steunt.

Concreet: Word actief lid van een vereniging, een buurtgroep, een sportclub, een filosofische kring of een van de vele andere mogelijkheden. Dit geeft je de kans om te ontspannen en steun te vinden.

### 8. Familie komt op de eerste plaats

In de Blue Zones houdt men de familie dicht bij zich. Zo gaat men niet ver van ouders en grootouders wonen (soms wonen zij zelfs in), blijft men levenslang trouw aan dezelfde partner en spendeert men vaak tijd met de kinderen.

Concreet: Maak tijd voor familie.

### 9. Een gezonde omgeving zorgt voor een gezond leven

Gewoontes zijn besmettelijk, ook gezonde en ongezonde gewoontes. Door je te laten omringen met mensen die gezond leven, neem je zelf hun gewoontes over. Onder andere in Okinawa zijn er de zogenaamde 'moai'-groepen, dit zijn groepen van een vijftal vrienden die levenslang bij elkaar blijven.

Concreet: Laat je omringen door vrienden met een gezonde levensstijl en probeer elkaar regelmatig te ontmoeten.

Hoewel de tegenhangers van de Blue Zones dit eerder zien als een commercieel concept, zijn er ook voorstanders. Vorm zelf je oordeel. Dat doet ook Godelieve S., een Vlaamse oudere.

Godelieve woont zelfstandig thuis en is bestuurslid van de KVLV en Ziekenzorg. Daarnaast is ze actief lid van OKRA, het Davidsfonds en de plaatselijke hobbyclub. “Ik denk wel dat ze in die gebieden langer leven, toch vind ik dat wij ook alsmaar ouder worden. Ik zou niet naar daar willen verhuizen vanwege tip 8. Dagelijks eet ik veel verse groenten vanuit mijn tuin, voor mij zijn die bonen en linzen toch geen Vlaamse kost!”



Foto: Godelieve S. (rechts), met haar zus

Bronnen:

- <http://www.bluezones.com/>
- Poulain et al., 2013. The Blue zones: areas of exceptional longevity around the world. Vienna Yearbook of Population Research, volume 11, pp. 87-108.
- Badri, 2009. Secret of Eternal Youth; Teaching from the Centenarian Hot Spots (“Blue Zones”). Indian Journal of Community Medicine, volume 34, PP. 273-275

*Saskia De Sterck, studente master in de Gerontologie*

## Hoe word je 100?

William Cortvriendt

Hoe word je 100? vertelt in duidelijke alledaagse taal de wetenschappelijke feiten over hoe we gezond en jong blijven en daardoor bijzonder lang kunnen leven. De Nederlandse arts William Cortvriendt trekt opmerkelijke conclusies op

basis van zijn jarenlange wetenschappelijke ontdekkingsreis naar de relatie tussen leefstijl en gezond ouder worden. Zo zouden dikke mensen helemaal geen veelvraten zijn, diëten met beperkte calorie-inname uiteindelijk leiden tot gewichtstoename en de maaltijden van fastfoodketens even ongezond zijn als die van veel restaurants.

Cortvriendt baseert zijn conclusies op resultaten van recente onderzoeken die wereldwijd zijn uitgevoerd en gepubliceerd in de meest vooraanstaande medische en wetenschappelijke tijdschriften. Volgens de Nederlandse arts kunnen veel meer mensen gezond 100 worden, door een aantal betrekkelijk simpele aanpassingen in levensstijl. “Je hoeft geen gezondheidsfreak te zijn”, beweert hij. “Maar de oplossing is ook niet te vinden in één specifieke handeling zoals veel hypes ons laten geloven. Het zijn vele kleine aanpassingen in leefstijl die het verschil maken. Niet alleen meer bewegen, maar bijvoorbeeld ook het genuanceerd omspringen met vetten, het eten van minder koolhydraten, het vermijden van frisdranken en kant-en-klarmaaltijden en het streven naar een optimaal lichaamsgewicht zorgen voor een verlengde levensduur”.

*Uitgeverij LUCHT*

*ISBN 9789491729201*

*320 blz.*

*€ 25*



## Blijven leren: de toekomst

Onder deze titel publiceerde de Vlaamse Onderwijsraad een studie over de toekomst van het levenslang leren. Deze is uitgevoerd door diverse deskundigen onder leiding van prof. em. Herman Baert. Bij wijze van aanbeveling is hieraan een 'Platformtekst' toegevoegd met vijftien kernboodschappen voor het komende decennium. Op 4 februari 2015 werd deze gepresenteerd tijdens een studiedag over het volwassenenonderwijs en het levenslang leren.

Dat blijven leren ook voor ouderen gewoon een noodzaak is, wordt zowat door iedereen onderschreven. Maar dat dit ook het voorwerp zou kunnen en moeten zijn van gericht overheidsbeleid, dat is een ander verhaal. Noch in de Vlaamse regeringsverklaring, noch in de beleidsnota's van de bevoegde ministers wordt hier expliciet aandacht aan geschonken. En ook in de hierboven genoemde studie is dat niet het geval.

Dat wil echter niet zeggen dat deze publicatie van geen betekenis is voor het leren en blijven leren van ouderen, wat uiteraard verder strekt dan het aanbod dat in het kader van het onderwijsbeleid wordt georganiseerd. In ieder geval verdient deze studie de nodige aandacht, gewoon omdat ze (hopelijk) inspirerend zal zijn voor de ontwikkelingen in de komende jaren.

Dé vraag voor de toekomst wordt als volgt geformuleerd: "Hoe kunnen alle volwassenen (dus ook ouderen) gedurende hun levensloop voldoende duurzaam worden gewapend met sleutelcompetenties (kennis, attitudes en vaardigheden) om constructief, zinvol, kritisch en verantwoordelijk te kunnen omgaan met de continu wijzigende contexten van hun leven, het samenleven, het wonen en werken, en om daarmee bij te dragen aan hun persoonlijk en collectief welzijn?". Deze visie kan onderschreven worden, tenminste als men de oudere generaties niet over het hoofd ziet en ouderen als de voornaamste actor van hun leerproces wil beschouwen.

Van de vijftien kernboodschappen zijn er enkele die van belang zijn voor het blijven leren van ouderen.



Vooreerst de gedachte dat leren, onder invloed van steeds snellere veranderingen, nog meer een noodzaak wordt voor iedereen, wat het gevaar inhoudt dat een belangrijke groep volwassenen achterop geraakt. Vooral voor de oudere generaties is dat laatste het geval. Voorts is het duidelijk dat 'leren' anders wordt. Het aandeel van kennis ontwikkelen en van kennis delen wordt steeds belangrijker in het leerproces. Zeker voor ouderen wordt het delen van kennis en ervaring met leeftijdsgenoten en met andere generaties steeds belangrijker (het informele leren) en vooral voor degenen die het zwakst geletterd zijn. Dit veronderstelt dat de ondersteuning van het leren meer flexibel wordt en divers, en dat er wordt samengewerkt over de onderscheiden beleidsdomeinen heen. Voorts dient meer ingezet op de effecten van leren, op de meerwaarde ervan voor de persoon en de gemeenschap.

Het is vooralsnog zeer de vraag in hoeverre er tijdens de komende legislatuur eindelijk eens systematisch werk zal gemaakt worden van een beleid voor het leren van ouderen. Dat is een gezamenlijke verantwoordelijkheid van de departementen Onderwijs, Cultuur en Welzijn. Men kan alleen maar hopen dat men hieraan in het ouderenbeleidsplan van deze regering - dat nog in ontwikkeling is - de nodige aandacht zal schenken.

*Huib Hinnikint  
Voormalig voorzitter Commissie Cultuur,  
Leren en Maatschappelijke participatie*

# Veerkracht op latere leeftijd

## Mythe, realiteit of pure noodzaak?

*“Genieten van een terras en goed eten. Dat is mijn leven. Maar enkele maanden geleden heb ik een serieuze waarschuwing gehad, een steek in de hartstreek en hartritme stoornissen. Ik was er niet goed van. En ik was bang dat dat het einde zou zijn van mijn comfortabele leven...”*

In de tweede levenshelft wordt men geregeld geconfronteerd met verliezen. Mensen krijgen veranderingen op het vlak van de fysieke conditie of gezondheid te verwerken. ‘Le silence des organes’, of de vanzelfsprekendheid dat alles lichamelijk in orde is, blijkt niet meer gegarandeerd. Ook op financieel vlak zetten sommigen vanaf de pensionering een stap achteruit. De sociale status is aan verandering onderhevig; het is een grote stap van ‘directeur in een middelgrote onderneming’ naar ‘gepensioneerd werknemer’. Het aantal contacten zal automatisch ook verminderen, al was het maar omdat men niet langer dagelijks collega’s tegen het lijf loopt. Zonder te vervallen in pessimisme kan men stellen dat die tweede levenshelft de periode bij uitstek is waarin veerkracht geobserveerd wordt. Afhankelijk van hoe men met verliezen op verschillende domeinen omgaat, zal de levensvreugde immers gelijk blijven, afnemen of zelfs toenemen. Veerkracht leidt tot een succesvol aanpassen aan de veranderende omstandigheden, zodanig dat het welbevinden vergroot. Maar wat is veerkracht juist en kan men leren om veerkrachtig te reageren?

Onderzoekers hebben veerkracht op verschillende manieren benaderd.

Zo gingen ze er enerzijds van uit dat veerkracht een eigenschap is van een persoon. Dat deden ze naar aanleiding van de grote interindividuele verschillen die te zien zijn bij confrontatie met gelijkaardige verliezen.

Een man voelt zich bijvoorbeeld volledig verloren na het overlijden van zijn echtgenote. Het lukt hem niet om opnieuw structuur in zijn leven te krijgen en hij leunt erg op de volwassen kinderen. Wanneer zij grenzen aangeven, verwijt hij zijn omgeving dat ze hem in de steek laten. Hij wentelt zich in een slachtofferpositie en raakt stilaan geïsoleerd. Een andere man zal in een gelijkaardige

situatie heel anders reageren. Hij probeert zich vooreerst te richten op de dagdagelijkse behoeften. Zo kookt hij elke middag voor zichzelf en breidt hij stilaan zijn repertoire van mogelijke gerechten uit. Hij leert ervan te genieten om dit te doen en praat af en toe met zijn overleden echtgenote: “Dit zou je goed gevonden hebben” of “Zie mij hier nu prutsen”. Hij doet dit niet vanuit een ‘pathologische’ rouw, maar wel vanuit een blijvend gevoel van verbondenheid. Stilaan begint hij ook opnieuw te investeren in andere relaties: langer bestaande vriendschappen, de banden met volwassen kinderen en burens.

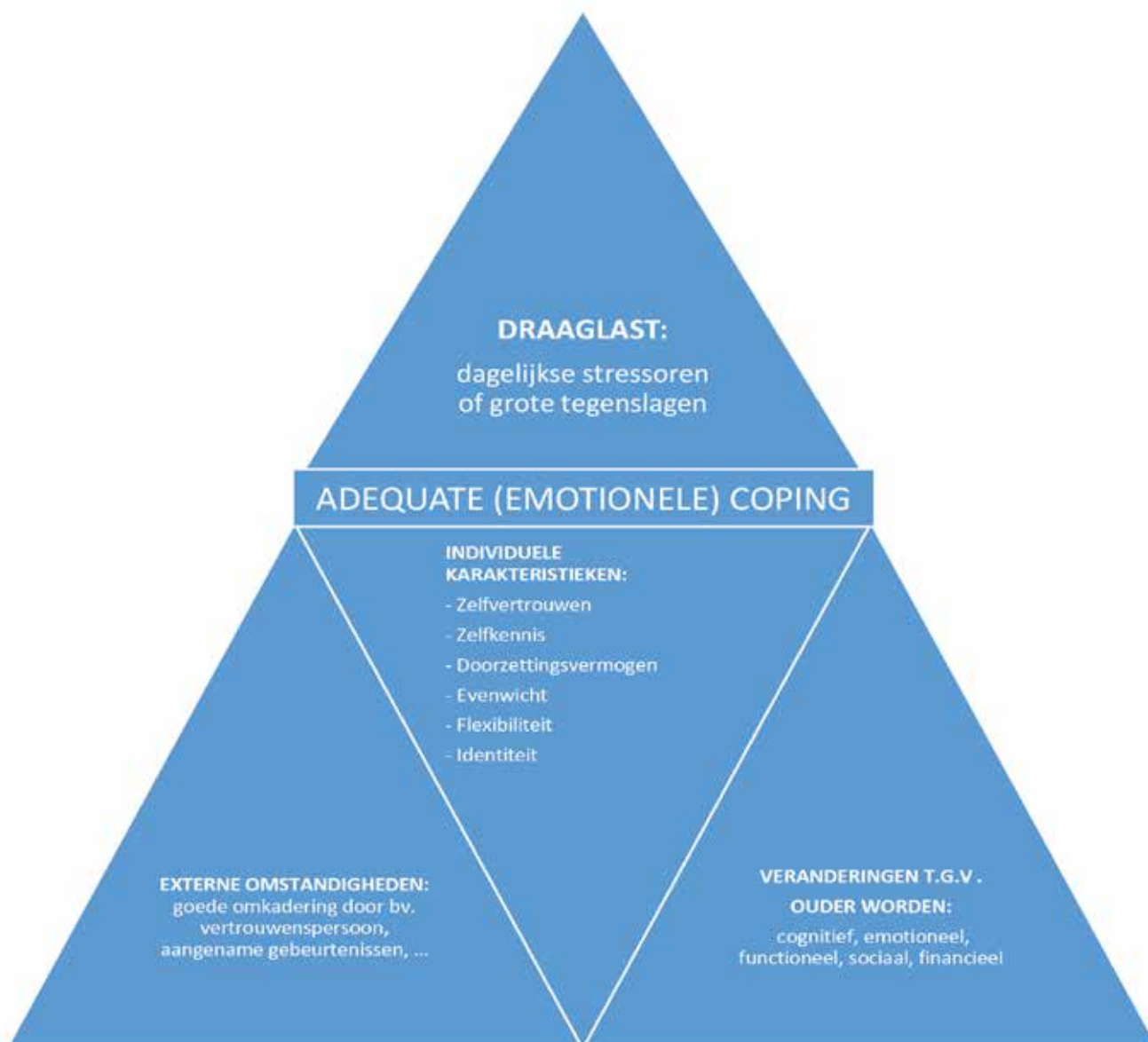
Op het vlak van persoonlijkheid of ‘individuele karakteristieken’ blijkt dat een aantal eigenschappen vaker voorkomen bij mensen die veerkrachtig omgaan met tegenslagen. Even op een rijtje gezet:

- **Zelfvertrouwen:** wanneer men gelooft in zichzelf en denkt dat men een situatie aankan, dan vergroot dit de kans dat men er daadwerkelijk succesvol mee omgaat.
- **Zelfkennis:** hoewel zelfvertrouwen belangrijk is, geldt toch dat men zichzelf niet mag overschatten. Dit kan enkel tot teleurstellingen (en dus meer tegenslag) leiden.
- **Doorzettingsvermogen:** wanneer men te maken krijgt met moeilijke gebeurtenissen, dan is het weleens aangewezen om de moed niet op te geven, te volharden ondanks het gevoel dat iets uitzichtloos is.
- **Een evenwichtige kijk op het leven en de aanwezigheid van persoonlijke zingeving:** bij verliezen op een bepaald domein zal het helpend zijn wanneer men nog andere bronnen heeft voor zingeving. Als men financieel beperkt is, dan kan men bijvoorbeeld nog evengoed genieten van een lange wandeling in de natuur.
- **Omarmen van de nood aan verandering:** een constante in het leven is voortdurende verandering. Wanneer iemand geleerd heeft om flexibel om te gaan met verschillende situaties, dan verkleint de kans dat men vastloopt bij de verliezen die eigen zijn aan het ouder worden.
- **Zichzelf als uniek zien en een continuïteit**



**ervaren van de eigen identiteit doorheen het leven:** men is trots op de eigen verwezenlijkingen uit het verleden, maar gaat zich niet meer meten aan die eerdere prestaties om zo de eigen identiteit te bestendigen. Sportiviteit en initiatiefname uit zich nu op andere manieren dan vroeger. Waar men bijvoorbeeld vroeger een marathon meeliep voor het goede doel, zal men nu investeren in de goede organisatie van de loopwedstrijd zodanig dat de opbrengsten ervan integraal naar de opbouw van een school voor kansarmen kunnen gaan. Generativiteit of het investeren in toekomstige generaties kan hier dus ook een plaats krijgen.

Maar wat met de mensen die zich niet herkennen in deze omschrijvingen? Is de kans op geluk voor hen drastisch lager? Het antwoord is veeleer genuanceerd. Zo blijkt dat men tot op hoge leeftijd kan leren om adequaat om te gaan met tegenslagen. Veerkracht is met andere woorden niet alleen een eigenschap van een individu, het kan als een proces beschouwd worden. Van groot belang is dat men erin slaagt om 'mindful' te zijn. Men is zich bewust van negatieve emoties en stress veroorzaakt door tegenslagen, maar accepteert deze gevoelens in plaats van erdoor verlamd te raken. In het beste geval kan men positieve emoties aanwenden als buffer. Hoe meer aangename ervaringen iemand doormaakt, hoe beter deze persoon bestand is tegen stresserende gebeurtenissen.



Samengevat zou men kunnen zeggen dat sommige mensen van nature meer veerkrachtig zijn, maar dat veerkracht ook bepaald wordt door concrete omstandigheden. Iemand kan op een bepaald moment meer veerkrachtig omgaan met een tegenslag, gewapend door enkele meevallers. Daarenboven zal de reactie bij een tegenslag ook verschillen afhankelijk van het domein waarop men geraakt wordt. Wanneer een man zijn gevoel van eigenwaarde voor een groot stuk haalt uit zijn fysieke kracht, dan kan het effect van veroudering op diens conditie als een ernstige krenking beschouwd worden terwijl dit een bijkomstigheid zou zijn voor een andere persoon. Het verlies van gehoor is een opluchting voor de man die nu niet meer naar de klachten van zijn echtgenote moet luisteren, maar een ernstige belemmering voor de gepassioneerde muzikant, enzovoort.

Op latere leeftijd bezitten mensen meer middelen om succesvol emotionele coping toe te passen.

Typerend voor het succesvol omgaan met tegenslagen op latere leeftijd is echter de zogenaamde 'emotionele coping', veeleer dan het actiegericht handelen bij moeilijkheden. De latere leeftijd gaat immers gepaard met functionele en cognitieve veranderingen die onvermijdelijk zijn en niet steeds vatbaar voor remediëren. Het kost bijvoorbeeld meer tijd en moeite om een boek te lezen of cursussen te studeren. Meer oefening baart op dit vlak niet steeds kunst. Als men dan de mogelijkheden bezit om de (feitelijke) controle los te laten, eerder dan zich krampachtig te blijven meten met de jongere medemens of met eigen prestaties op jongere leeftijd, dan kan het welbevinden bevorderd worden.

'Reappraisal' is één manier om dit te doen. Het is een proces waarbij men een situatie anders leert te evalueren zonder dat men de situatie zelf aanpakt. Van een glas dat halfleeg is, maakt men dan al sneller een glas dat halfvol is: "Ik heb iets meer tijd nodig om deze leerstof te verwerken, maar ik kan ervan genieten om ermee bezig te zijn." Overigens, onderzoek toonde aan dat de emotionele beleving op latere leeftijd gemiddeld genomen rijker wordt.

Dat betekent dat mensen meer middelen bezitten om succesvol deze emotionele coping toe te passen. Een andere vorm van emotionele coping heeft betrekking op de sociale contacten. Wanneer men omstandigheden niet actief kan aanpakken, vormt het intieme gesprek met een vertrouwenspersoon niet zelden een troost. Een vertrouwenspersoon is niet alleen een intimus die luistert bij verdriet en die begrijpend reageert wanneer men positieve gevoelens en dankbaarheid ten aanzien van het leven bespreekt. Een vertrouwenspersoon kan ook luisteren naar de negatieve gevoelens – haat, jaloezie, bitterheid en teleurstelling – en kan tegenspreken wanneer dat nodig is.

Veerkracht kan dus tot op hogere leeftijd verworven worden. Het omgekeerde is echter ook waar. Veerkracht is niet iets wat men, eenmaal verworven, vanzelfsprekend behoudt. Dat kan geweten worden aan individuele variabelen zoals de persoonlijke ontwikkeling of aan veranderende omstandigheden. Het verouderen zal daarnaast – zoals gezegd – ook een andere manier van omgaan met moeilijkheden vragen.

De dominante, zelfbepalende en intelligente vrouw was misschien een schitterende leerkracht, maar dat garandeert op geen enkele manier een succesvol omgaan met de pensionering, integendeel... De latere leeftijd, en veranderingen die er noodgedwongen mee gepaard gaan, vergen van de oudere in kwestie een blijvende alertheid en creativiteit. Wie in zijn leven het geluk heeft om een vertrouwenspersoon tegen te komen, zal mogelijk sneller tot een succesvolle aanpassing en groei komen. En voor alles geldt natuurlijk dat men ook niet mag vergeten om voldoende mild te zijn tegenover zichzelf. Uiteraard zijn er mindere dagen en dit hoeft niet te betekenen dat men op het slechte pad is, zolang men erin slaagt negatieve gebeurtenissen en gevoelens voldoende in perspectief te plaatsen en niet te laten overheersen. De constructieve tegenspraak van een vertrouwenspersoon kan hierbij de nodige steun bieden en voor enkelen de opstap naar wijsheid betekenen.

Lies Van Assche  
Klinisch psycholoog  
UPC KUL dienst Ouderenpsychiatrie



# Ouderen in beweging

Op 12 februari 2015 presenteerde OKRA-SPORT op een studiedag in het Vlaams Parlement de resultaten van het onderzoek 'Ouderen in beweging'. Dit onderzoek werd uitgevoerd door onderzoekers van de Onderzoeksgroep Sport- en Bewegingsbeleid van de KULeuven in opdracht van OKRA-SPORT.

In dit onderzoek staat de positionering van senioren sport in Vlaanderen en van OKRA-SPORT als grootste aanbieder van senioren sport in het Vlaamse sportfederatieland centraal.

We geven hieronder zes belangrijke bevindingen van het onderzoek, in functie van de aanbieders van senioren sport.

## 1. Senioren vormen een heterogene groep en kunnen op gebied van sport en bewegen dan ook niet op eenzelfde manier benaderd worden.

De groep 55-plussers in de bevolking wordt steeds groter. Senioren uit verschillende generaties hebben specifieke noden en behoeften wat de participatie in sport en fysieke activiteit betreft. Als gevolg hiervan is er nood aan segmentatie, zowel in functie van leeftijd als in functie van het fysieke, sociale, culturele en/of financiële kapitaal. Dit vormt een belangrijke uitdaging voor aanbieders op de markt van senioren sport.

## 2. Sport light wint aan belang en ook senioren gaan mee in deze trend.

55-plussers willen kunnen kiezen met wie, waar, wanneer, etc. ze sporten.

Senioren hebben heel wat wensen en verlangens met betrekking tot de regelmaat waarmee, de locatie waar en het gezelschap waarin ze aan sport en fysieke activiteit willen doen. Voor aanbieders van senioren sport is het een uitdaging om tegemoet te komen aan deze (nieuwe) wensen en behoeften.

## 3. Seniorensport heeft baat bij het opzetten van samenwerkingsverbanden.

Meer en meer blijken organisaties met een specifieke expertise de handen in elkaar te slaan en gezamenlijk een beleid te voeren, diensten aan te bieden etc. Bovendien ontstaan er steeds meer partnerships tussen overheids-, middenveld-, markt- en/of privéorganisaties. Ook voor senioren sportaanbieders is het belangrijk om over

de muren heen te kijken. Win-winsituaties kunnen gecreëerd door samenwerkingsverbanden op te zetten met organisaties met een gelijkaardige of complementaire expertise.

## 4. Het gebruik van sociale media kan ook voor senioren sportaanbieders een (alternatief) kanaal zijn om de doelgroep te bereiken.

Het bereik en de impact van sociale media zoals Facebook en Twitter kan moeilijk onderschat worden. Sociale media hebben een groot bereik en kunnen een nieuwe en/of aanvullende manier zijn om de doelgroep (nog) beter te bereiken. Seniorensportaanbieders doen er goed aan om de communicatiekansen die sociale media bieden zo optimaal mogelijk aan te wenden.

## 5. Inspraak van onderuit geeft aanbieders van senioren sport de mogelijkheid om tegemoet te komen aan nieuwe uitdagingen.

Het actief betrekken van de leden in het beslissingsproces (inspraak van onderuit) biedt perspectieven om tegemoet te komen aan uitdagingen, bijvoorbeeld op vlak van een gedifferentieerd sport- en bewegingsaanbod, een aangepast opleidingsaanbod, noden inzake sportinfrastructuur, etc.

## 6. Allochtone ouderen dienen meer kansen te krijgen om in clubverband te sporten en te bewegen.

Allochtone 55-plussers blijven ondervertegenwoordigd in de participatie aan het senioren sportaanbod. Aanbieders moeten verder nadenken over de uitdaging om allochtone ouderen te betrekken bij hun werking. Samenwerkingen met organisaties met specifieke expertise blijken zich hier op te dringen.

Het volledige BMS-rapport (Beleid en Management in de Sport) vind je terug op [www.okrasport.be](http://www.okrasport.be).

Ingrid Peeters  
Algemeen en Sporttechnisch  
Coördinator OKRA-SPORT



## Zorgen voor hulpbehoevende ouders... een evidentie?



© An Aertis

In de praktijk wordt het almaar duidelijker dat de sandwichgeneratie (40- tot 65-jarigen) onder druk staat. Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg worden steeds vaker geconfronteerd met volwassenen die aangeven dat de zorg voor hun hulpbehoevende ouder, bovenop de zorg voor eigen (klein)kinderen, hen te veel wordt. Het studiegebied sociaal-agogisch werk en het Expertisecentrum Sociale Innovatie van de Katholieke Hogeschool VIVES deden onderzoek naar de druk die de informele zorgverleners ervaren bij het zorgen voor hun eigen hulpbehoevende ouders. We geven je een greep uit de belangrijkste bevindingen.

### **Evident! Evident?**

Bijspringen in de zorg voor eigen hulpbehoevende ouders is wijdverspreid in onze maatschappij. We spreken van 'informele zorg' als het gaat over niet-professionele, extra zorg aan hulpbehoevenden door een of meerdere leden uit de directe omgeving zoals familieleden, vrienden, kennissen of burens. De zorg gebeurt vanuit een sociale relatie en op vrijwillige basis.

Uit het onderzoek van VIVES blijkt dat bijna alle ondervraagden (98%) die een hulpbehoevende ouder hebben, in meer of mindere mate zorg verlenen aan hun vader of moeder. Men doet het vaak vanuit een evidentie: het zijn tenslotte je ouders. Echter, van deze groep informele zorgverleners geeft een derde aan zich zwaar belast te voelen door die zorg.

Meer dan de helft van de informele zorgverleners geeft aan het lastig te hebben met bepaald gedrag bij hun vader of moeder.

### **Factoren die samenhangen met het ervaren van druk**

De ervaren druk bij de informele zorgverlener is des te groter als het kind aangeeft zijn of haar eigen activiteiten aan de kant te moeten schuiven om de hulpbehoevende ouder de nodige zorg te kunnen bieden. Het kan hierbij bijvoorbeeld gaan om activiteiten op vlak van vrije tijd, tewerkstelling, partner/gezin/eigen huishouden of op financieel vlak.

Daarnaast geeft meer dan de helft van de informele zorgverleners aan het lastig te hebben met bepaald gedrag bij hun vader of moeder. Ongeacht hoe vaak het gedrag voorkomt, hebben de informele zorgverleners het vooral lastig met een negatieve ingesteldheid (79%), geheugenproblemen (64%), afhankelijk gedrag (54%) en zelfverwaarlozing (34%) bij de ouder.

Tot slot, maar niet onbelangrijk, is er ook een factor die samengaat met het minder ervaren van druk: het krijgen van waardering voor de zorg door de ouder doet de informele zorgverleners goed. Wie aangeeft erkenning te krijgen van de

hulpbehoevende ouder voor de verleende zorg, ervaart minder druk bij het verlenen van de zorg.

### **Omgaan met gedrag van de ouder dat als lastig ervaren wordt**

Het onderzoek wijst uit dat kinderen vaak niet goed weten hoe te reageren op de aangehaalde gedragingen. Vaak negeert het kind het gedrag van de ouder, wat echter het gedrag vaak alleen maar versterkt. Men roept heel weinig professionele hulp in. Enkel bij het omgaan met geheugenproblemen reageert men adequater, namelijk door het aanbieden van praktische hulpmiddelen, structuur en herhaling.

Algemene tips zijn:

- De kwaliteit van de relatie is belangrijk. Dit kan onder andere door de tijd te nemen om met elkaar te praten en elkaars gedachten en gevoelens te erkennen.
- Structuur is vaak voor alle betrokken partijen belangrijk om duidelijkheid te scheppen. Dit kan bijvoorbeeld door een dagschema op te stellen, door de medicatie steeds op dezelfde plaats te leggen, enzoverder.
- Goede afspraken tussen de oudere, de informele zorgverleners en de professionelen zorgen voor een goede afstemming van de zorg.

### **Professionele ondersteuning voor informele zorgverleners**

Naast informele zorgverleners werden ook professionele hulpverleners bevraagd. Zij geven aan dat informele zorgverleners een grote behoefte aan informatie en aan praktische steun hebben. Positief is dat er reeds een groot aanbod aan professionele dienstverlening is. De keerzijde is dat het zowel voor de informele zorgverlener als voor de professionele hulpverlener niet gemakkelijk is om de weg te vinden in alle beschikbare informatie en dienstverlening. Er is veel versnippering in het dienstenaanbod.

Daarnaast ervaren de professionele hulpverleners een grote behoefte aan financiële ondersteuning bij de informele zorgverleners. Er bestaat financiële ondersteuning, maar deze is te weinig bekend. Bovendien is de bestaande financiële ondersteuning te versnipperd waardoor er geen duidelijkheid meer is over de verschillende

mogelijkheden.

Ook geven professionele hulpverleners aan dat zij een duidelijke behoefte zien aan sociaal-emotionele steun en erkenning bij de informele zorgverleners.

Opvallend is dat men hiervoor echter minder doorverwijst naar specifieke diensten. Nochtans blijkt uit het eerste deel van dit onderzoek dat informele zorgverleners wel degelijk een verhoogde druk ervaren die kan resulteren in een behoefte aan sociaal-emotionele steun of de behoefte aan erkenning om de zorg te kunnen blijven handhaven zonder er zelf onderdoor te gaan.

Tot slot geven professionelen duidelijk de noodzaak aan communicatie aan tussen alle betrokken partijen, met name de informele zorgverlener, de hulpbehoevende ouder, professionelen, enzoverder. Volgens professionelen is dat echter niet makkelijk te verwezenlijken doordat de betrokken partijen elkaar weinig tot nooit samen treffen.

### **Conclusie**

Uit dit onderzoek blijkt duidelijk dat veel mensen zorgen voor hun hulpbehoevende ouder vanuit een evidentie, maar dat de praktijk hiervan vaak niet evident is. Men ervaart een hoge druk. Vanuit bestaande literatuur is duidelijk dat het welbevinden van een zorgafhankelijke oudere in hoge mate samenhangt met de lichamelijke en psychische conditie van de verzorger. Om een goede zorg te kunnen garanderen voor de steeds groeiende groep ouderen in onze maatschappij, die heel vaak mee ondersteund wordt door de eigen kinderen, is het dus van cruciaal belang om de kinderen voldoende te waarderen in hun rol van zorgverlener en hen maximaal te ondersteunen in de zorg voor hun hulpbehoevende vader of moeder. Dit niet enkel op praktisch en financieel vlak, maar zeker ook op sociaal-emotioneel vlak.

Bron: Zorg voor informele zorgverleners. Sylvie Steenhout & Nele Warlop, 2014.



*Sylvie Steenhout, docent  
bachelor toegepaste  
psychologie aan de  
Katholieke Hogeschool  
VIVES-Kortrijk*

# Mantelzorgers maken het verschil!

## 885.000 mantelzorgers in Vlaanderen

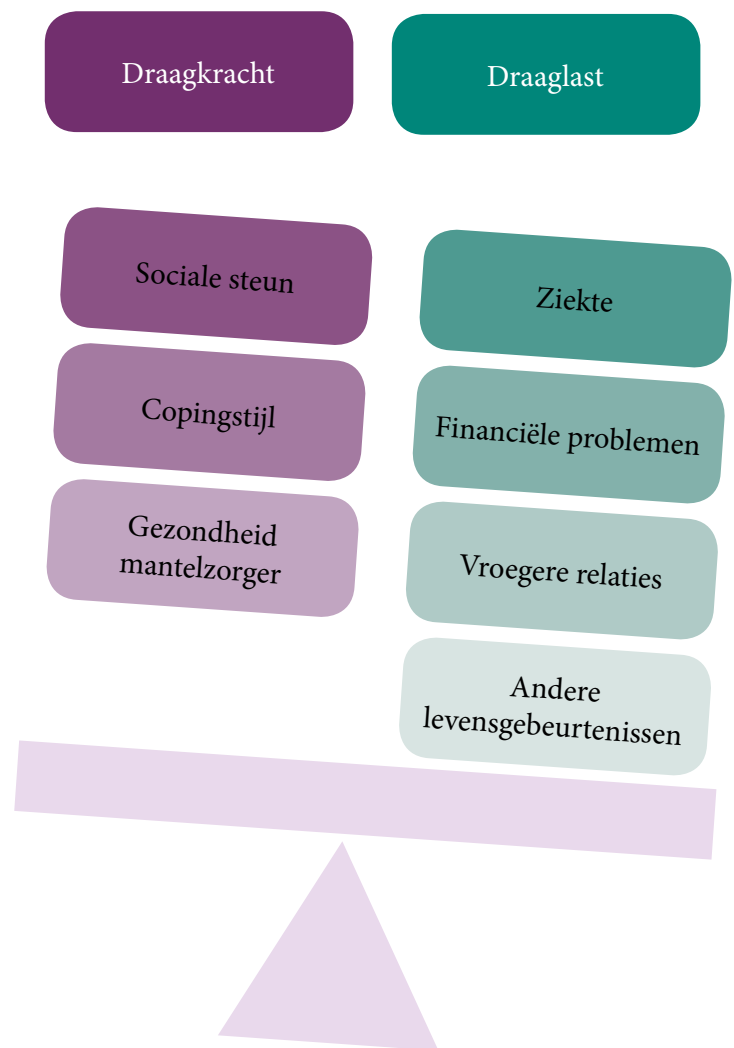
Al eeuwenlang nemen mensen de zorg op voor iemand die het zelf niet meer (volledig) kan. Mantelzorg is de extra zorg en ondersteuning die aan een zorgbehoevende persoon wordt gegeven door een of meerdere leden van zijn directe omgeving, waarbij de zorgverlening voortvloeit uit een sociale relatie. Iedereen die geregeld de zorg opneemt voor een familielid, vriend(in), buur of kennis die tijdelijk of permanent extra zorg nodig heeft, is mantelzorger. Zorgsituaties kunnen uiteenlopend zijn, net zoals de zorgvragen die erin gesteld worden. Sommige mantelzorgers bieden hulp aan iemand met lichamelijke problemen, anderen zorgen dan weer voor iemand met psychische problemen of dementie. Het takenpakket van een mantelzorger is zeer uiteenlopend. Het gaat onder meer om huishoudelijke hulp, hulp bij het wassen, kleden, eten, emotionele ondersteuning, administratieve taken, beheer van financiën, vervoer naar verschillende bestemmingen, ... De intensiteit van mantelzorg kan ook sterk variëren van enkele minuten per dag tot 24 uur op 24, 7 dagen op 7. Het is ook mogelijk dat een mantelzorger de zorg opneemt voor verschillende personen.

18% van de Vlamingen tussen 18 en 85 jaar zijn regelmatige mantelzorgers (dagelijks tot wekelijks). Het aantal mantelzorgers kan geschat worden op 885.000 (Dely en Debaere, 2013; Vanderleyden & Moons, 2010).

## Zorg voor de zorgende

De Vlaamse Ouderenraad benadrukt dat door de wens van ouderen om zo lang mogelijk thuis of in de omgeving te blijven wonen, alsook door de vermaatschappelijking van de zorg, mantelzorgers onmisbare partners zijn naast vrijwilligers en professionele hulpverleners. Ze zijn van onschatbare maatschappelijke waarde in deze samenleving die door de vergrijzing voor heel wat uitdagingen staat. Mantelzorg is niet afgebakend en kan na een tijd doorwegen. Er is steeds een bepaalde graad van belasting aanwezig.

Mantelzorgers zijn onmisbare partners naast vrijwilligers en professionele hulpverleners.



Bron: Kennispunt Mantelzorg Howest

De gezondheidstoestand van de mantelzorger, de manier waarop men omgaat met tegenslagen en veranderingen, sociale steun, motivatie, kennis van ziekte en verwachtingen bepalen in grote mate de draagkracht van mantelzorgers.

De draaglast is afhankelijk van de ziekte van de zorgbehoevende, de aanwezigheid van positieve

of negatieve levensgebeurtenissen, de vroegere en huidige relatie met de zorgbehoevende, het sociaal draagvlak en aanwezige financiële problemen. Een langdurig verstoorde balans tussen draagkracht en draaglast kan leiden tot overbelasting bij de mantelzorger.

Een langdurig verstoorde balans tussen draagkracht en draaglast kan leiden tot overbelasting bij de mantelzorger.

Het is daarom van cruciaal belang dat mantelzorgers maximaal ondersteund worden.

Het duurzaam mantelzorgbeleid dat de Vlaamse overheid wil ontwikkelen oriënteert zich op de positie en maatschappelijke waarde van de mantelzorger, het verlichten van zijn werk en het versterken van de samenwerking tussen de mantelzorger en professionele hulp- en dienstverleners. Om hieraan tegemoet te komen zal de Vlaamse overheid het aanbod van diverse vormen van respijtzorg (diensten gezinszorg en aanvullende thuiszorg, dagverzorgingscentra, centra voor kortverblijf, diensten voor oppashulp) uitbouwen, het mantelzorgbeleid integreren in het kwaliteitsbeleid van zorgvoorzieningen, het transitieplan dementie verder uitwerken voor mantelzorgers van personen met dementie, en verenigingen van gebruikers en mantelzorgers ondersteunen.

23 Juni is 'Dag van de Mantelzorger'

*Nathalie Sluyts, stafmedewerker advisering*

Mantelzorg is een woord, waarvan ik weinig had gehoord

Ik werd er zelf mee geconfronteerd, hoewel ik hier niet voor had geleerd

Ik had het zelf niet verwacht, maar ik draag de mantel dag en nacht

De mantel werd op een moment te zwaar, mijn schouders gingen er onder hangen zowaar

Ik kan u vertellen, mijn mantel begon te knellen

Het model raakte langzaam uit zijn voegen van al dat 'mantelzorgzwoegen'

Gelukkig zijn er mensen om mij heen, die houden mij op de been

Ze komen mij een paar uur vervangen, dan kan ik mijn mantel even te luchten hangen

Ik ben dan even van de zorg bevrijd en maak voor mezelf wat tijd

Soms zou ik een mantel extra willen kopen, maar helaas hebben de winkels er geen

Van dit model is er maar één

Ik trek mijn mantel snel weer aan en wens nog een lange tijd als mantelzorger door te kunnen gaan.

*Mantelzorger Mientje*

# KANGOEROEWONEN: een woonconcept voor nu en later, voor jong en oud

Het concept kangoeroewonen is eenvoudig: twee partijen of gezinnen wonen samen en toch apart onder een dak. In dat opzicht spreken we over de 'kleinste vorm' van samenwonen.

Een familiale band is niet nodig, maar het komt in Vlaanderen het meest voor. Belangrijker is dat er tussen de 2 partijen of gezinnen een belofte is voor het dragen van een wederzijdse solidariteit, namelijk zorgen voor elkaar. Dit kan ruim worden geïnterpreteerd en wijzigen doorheen de tijd. Voorbeelden hiervan zijn onder andere de korte opvang van kinderen, het onderhoud van de tuin, poetsen, hulp bij boodschappen of papierwerk, ... Ook zorgondersteuning kan hieronder vallen.

Mieke en Pascal zijn een jong koppel met een kind. Ze willen graag een kangoeroewoning creëren samen met Fons, een gepensioneerde 60'er. Fons past regelmatig op het kindje van Mieke en Pascal. Als wederdienst doet Mieke elke week boodschappen voor Fons omdat dit te zwaar is voor hem. Er is ook afgesproken dat, wanneer Fons in de toekomst een zorgvraag krijgt, Mieke en Pascal ervoor zorgen dat hij zo lang mogelijk bij hen kan blijven wonen.

Je kan van elke woning een kangoeroewoning maken, maar in de praktijk zal geen enkele woning gelijk zijn. Het is namelijk altijd een verhaal op maat, een puzzel die samengesteld wordt op basis van je eigen keuzes of wensen, de praktische mogelijkheden, de stedenbouwkundige bepalingen voor de woning, de financiële draagkracht, ...

Privacy is een doorslaggevende factor. Hierbij is niet alleen het ruimtelijke verhaal belangrijk, zoals bijvoorbeeld het delen van woonruimten, ook juridisch en financieel willen ouderen namelijk graag hun onafhankelijkheid behouden. Als één gezin samenwonen kan namelijk in sommige gevallen een aantal gevolgen met zich meebrengen. Niet iedereen wil hiervoor kiezen.

## Kangoeroewonen, hoe kan het?

Bij het kangoeroewonen wil je graag in een huis twee woonzones maken. Dit kunnen 2

volledig aparte delen zijn met een beperkt aantal gemeenschappelijke ruimten, maar het kan ook gaan om een eigen kamer met kitchenette en andere ruimten die je deelt. Vooral de eerste situatie kan in Vlaanderen niet altijd om stedenbouwkundige redenen.

Voor het kangoeroewonen zijn er vandaag 3 mogelijkheden:

- Je mag stedenbouwkundig een meer-gezinswoning realiseren: op deze manier kan je volledig gescheiden van elkaar blijven wonen. Je mag 2 aparte woningen maken.
- Je mag stedenbouwkundig geen meer-gezinswoning realiseren, maar je kan het principe van 'zorgwonen' toepassen: ook hier zal je de mogelijkheid hebben om gescheiden te blijven wonen. Er is echter altijd een grotere en een kleinere woning en er zijn voorwaarden.
- Geen van bovenstaande: je gaat samenwonen als een gezin. Je zal fiscaal en juridisch goed moeten bekijken wat de gevolgen zijn en hoe je deze kan oplossen.

## Zorgwonen, wat is het?

De termen kangoeroewonen en zorgwonen worden in Vlaanderen vaak op een lijn geplaatst. Is dit correct? Ja en neen. Zorgwonen is namelijk geen echte woonvorm, maar een oplossing om onder bepaalde voorwaarden snel en eenvoudig een kangoeroewoning te realiseren.

Heel concreet is het een goedkeuring die je krijgt door de dienst ruimtelijke ordening van de gemeente of stad, om een bestaande eengezinswoning tijdelijk op te delen in 2 wooneenheden: een kleinere en een grotere woning. Hier zijn echter voorwaarden aan verbonden zoals onder meer dat de kleinere woning bedoeld is voor ouderen (60+) en/of voor personen met een handicap (niet leeftijdsgebonden) en ook terug wegvalt als de oudere of persoon met een handicap er niet meer verblijft.

Het voordeel is vooral dat je gescheiden kan wonen, dus niet als een gezin. Door een aparte code in het bevolkingsregister leef je fiscaal



## STEDENBOUWKUNDIGE VERGUNNING, MELDING EN VRIJSTELLING



en juridisch onafhankelijk van elkaar. Het principe is voor een aantal mensen zeker een goede oplossing. Spijtig genoeg zal niet iedereen er gebruik van kunnen maken.

In de brochure 'Stedenbouwkundige vergunning, melding en vrijstelling' van het

Departement Ruimte Vlaanderen vind je hierover meer informatie. Deze kan je downloaden via [www.ruimtelijkeordening.be/NL/Diensten/Publicaties](http://www.ruimtelijkeordening.be/NL/Diensten/Publicaties). Ook de website [www.ruimtelijkeordening.be](http://www.ruimtelijkeordening.be) helpt je op weg.

### Tips voor wie wil kangoeroewonen

- Op kangoeroewonen staat geen leeftijd. Het is een woonoplossing met voordelen voor zowel jongere als oudere personen: compacter wonen, financiële voordelen, elkaar helpen in dagelijkse taken, ...
- Laat je niet afschrikken, kangoeroewonen doe je in de meeste gevallen niet van de ene op de andere dag. Het heeft wat tijd nodig en vraagt wat zoekwerk, maar het loont wel.
- Denk vooraf goed na over de verschillende thema's waar je een antwoord op moet vinden.
- Laat je goed informeren en bijstaan. Naast de praktische organisatie zijn er ook op juridisch en fiscaal gebied nog heel wat zaken die knelpunten kunnen opwerpen en die ervoor kunnen zorgen dat jouw ideaalbeeld niet mogelijk is of teveel nadelen opwerpt. Zo weet je vooraf goed waaraan je begint.
- Als kangoeroewonen gebeurt met het oog op het langer zelfstandig thuis wonen van ouderen of het verlenen van zorg, dan is het aan te raden het ontwerp of de organisatie van de woning goed te bekijken.

### Pas Meegroeiwonen Plus toe in de woning

Meegroeiwonen Plus zorgt ervoor dat een woning zich kan aanpassen aan zijn bewoners en niet

omgekeerd. Dit betekent comfort en veiligheid voor iedereen, wat levenslang wonen mogelijk maakt.

In een ideale situatie krijgen de ouderen een kleiner woongedeelte dat gelegen is op het gelijkvloers of op een vlot bereikbare verdieping. De basisfuncties zoals slapen, eten, koken en de leefruimte liggen op eenzelfde niveau. Het comfort van deze woning moet ook vanaf de start goed zijn: veiligheid en een hoog gebruikscomfort in de badkamer en de keuken staan zeker bovenaan de prioriteitenlijst. Als het nodig is kunnen hulpmiddelen eenvoudig geplaatst worden. Meegroeiwonen Plus zorgt er dus voor dat de woning echt alles biedt om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te kunnen wonen.

Meer weten? Surf naar [www.meegroeiwonen.info](http://www.meegroeiwonen.info).



### Raadpleeg de gids 'Kangoeroewonen, een woonconcept voor nu en later, voor jong en oud'

Wil je meer informatie over kangoeroewonen of zorgwonen? Deze uitgebreide gids geeft je meer uitleg over de praktische zaken, de aandachtspunten en mogelijke oplossingen of scenario's voor het kangoeroewonen en de toepassing van het zorgwonen.

Voor meer informatie en een gratis gids kan je terecht op de website [www.dezilverensleutel.be](http://www.dezilverensleutel.be), bel naar 011 26 50 30 of mail naar [info@dezilverensleutel.be](mailto:info@dezilverensleutel.be).

Meegroeiwonen Plus en de Zilveren Sleutel zijn realisaties van Enter vzw (Vlaams Expertisecentrum Toegankelijkheid).

*Fien Van den Abeele  
Stafmedewerker – Architect  
Vlaams Expertisecentrum  
Toegankelijkheid (Enter vzw)*

# Universiteiten pleiten voor meer en snellere palliatieve zorg om de levenskwaliteit van patiënten te verhogen

Palliatieve zorg moet vroeger in het ziekteverloop van mensen worden aangeboden, niet alleen als de ziekte niet meer te genezen is of als het overlijden op korte termijn wordt verwacht. Ook moeten meer patiënten palliatieve begeleiding krijgen dan nu het geval is. Dat zijn enkele beleidsaanbevelingen die de VUB, de KU Leuven, en de UGent recent hebben geformuleerd om de kwaliteit van palliatieve zorg en levenseindezorg in Vlaanderen te verbeteren.

De aanbevelingen zijn gebaseerd op de resultaten van een grootschalig vierjarig onderzoeksproject dat de universiteiten hebben gevoerd onder leiding van de VUB-UGent-onderzoeksgroep 'Zorg rond het Levenseinde'. Het werd gefinancierd door het Vlaams Agentschap voor Innovatie

door Wetenschap en Technologie (IWT). De titel van het onderzoeksproject was 'Flanders study to Improve End-of-life Care and Evaluation tools' (FLIECE, 2011-2015). De onderzoekers hebben de belangrijkste resultaten en aanbevelingen van dit onderzoeksproject gebundeld in het boek 'Palliatieve zorg, meer dan stervensbegeleiding', dat recent (januari 2015) uitgegeven is bij Uitgeverij Lannoo Campus België.



## Palliatieve zorg?

Als je aan honderd Vlamingen vraagt wat er in hen opkomt als je het woord palliatieve zorg laat vallen, dan krijg je antwoorden zoals: de laatste zorg in het leven, met de familie rond het sterfbed staan, de patiënt in het stervensproces begeleiden en het lijden verminderen, ...

Nochtans blijkt uit het gevoerde FLIECE-onderzoek dat palliatieve zorg bij het gros van de mensen met een levensverkortende aandoening erg belangrijk is gedurende het hele ziekteverloop en niet alleen in de laatste

dagen van het leven. Palliatieve zorgnoden komen niet alleen voor aan het einde van het leven, maar zijn er vaak al vanaf de diagnose van de aandoening, of het nu om pijn of andere lichamelijke problemen gaat, psychosociale of existentiële zorgen. Die problemen onvoldoende aanpakken – wat nu nog vaak het geval is – tast de levenskwaliteit van patiënten en naasten erg aan.

Professor Luc Deliens, voorzitter van de VUB-UGent-onderzoeksgroep 'Zorg rond het Levenseinde' en coördinator van het onderzoeksproject concludeert: *"Vlaanderen – en bij uitbreiding België – kent een goed uitgebouwd systeem van gespecialiseerde diensten voor palliatieve zorg en levenseindezorg. Toch toont het gedane onderzoek dat er nog veel ruimte is voor verbetering: er vallen nog te veel patiënten met een palliatieve zorgnood uit de boot. Bovendien komt de vergrijzing op ons af: daardoor zullen nóg meer mensen nood hebben aan palliatieve zorg en zullen de bestaande diensten nóg meer onder druk komen te staan."*

## Palliatieve zorg in Vlaanderen: too little too late

Slechts 56% van de mensen met kanker wordt doorverwezen naar gespecialiseerde zorg. Dit is nog minder bij andere levensverkortende aandoeningen zoals bijvoorbeeld orgaanfalen (21%) en dementie (36%). Bovendien gebeurt die doorverwijzing meestal pas zeer laat, namelijk een paar weken voor overlijden. Ter vergelijking, in de Verenigde Staten wordt palliatieve zorg enkele maanden voor het overlijden opgestart. Ook in andere zorgomgevingen is meer aandacht nodig voor het tijdig opstarten van palliatieve zorg. Voor slechts 57% van de bewoners die overlijden in een woonzorgcentrum bijvoorbeeld wordt een palliatief dossier opgestart en dit gebeurt in de meeste gevallen ook enkel dicht bij het overlijden.

Uit de vele interviews en enquêtes die gebeurden in het kader van het FLIECE-onderzoek



blijkt dat palliatieve zorgnoden echter vaak al vroeg in het ziekteproces aanwezig zijn, wanneer de persoon nog maanden of jaren te leven heeft. Het gaat daarbij niet alleen om fysieke, praktische, psychologische, sociale, financiële en existentiële behoeften, maar vaak ook om een gebrek aan informatie en communicatie. Deze noden worden niet altijd tijdig of soms zelfs helemaal nooit opgemerkt. Daardoor blijven patiënten gedurende lange tijd onderbehandeld voor hun problemen.

### **Palliatieve zorg nog te vaak bekeken als louter ‘stervensbegeleiding’**

Een van de redenen van het te weinig en te laat inzetten van palliatieve zorg is dat sommige huisartsen en andere zorgverleners palliatieve zorg nog altijd gelijkstellen aan terminale zorg. Ze beseffen nog te weinig dat het om een veel bredere benadering van zorg gaat. Uit een vragenlijststudie in Vlaanderen over de medische beslissingen aan het levenseinde, blijkt dat gespecialiseerde palliatieve zorg vaak niet werd opgestart omdat de arts het zelf niet nuttig achtte: de arts gaf dit als reden op voor 32% van de patiënten met een levensverkortende aandoening die niet werden doorverwezen. Artsen denken nog te vaak dat gespecialiseerde palliatieve zorg niet kan samengaan met behandelingen die gericht zijn op genezing of levensverlenging. Ook wordt palliatieve zorg vaak gezien als zorg die alleen voor kankerpatiënten is bestemd.

### **Oproep aan de ministers Vandeurzen en De Block**

In het boek ‘Palliatieve zorg, meer dan stervensbegeleiding’ roepen de onderzoekers Vlaams minister van Welzijn Jo Vandeurzen en federaal minister van Sociale Zaken Maggie De Block op om een Staten-Generaal voor palliatieve zorg te organiseren. De onderzoekers vinden het belangrijk om alle betrokkenen binnen en buiten de zorgsector rond de tafel te brengen om de toekomst van de

palliatieve zorg in ons land gezamenlijk uit te tekenen en de zorg voor patiënten te verbeteren. Ook sociale organisaties en werkgevers moeten daarbij betrokken worden, want palliatieve zorg raakt niet alleen de betrokken patiënten, maar ook veel mensen rondom hen.

### **Een nieuw vierjarig universitair onderzoeksproject gaat van start**

Het onderzoek roept ook vele nieuwe vragen op. Hoe moet een verbrede, geïntegreerde palliatieve zorg eruitzien? Wie moet de zorg coördineren? Is de nieuwe vorm van palliatieve zorg niet te duur? Hoe kijken de zorgverleners naar de nieuwe palliatieve zorg?

Om op deze uitdagende vragen een wetenschappelijk antwoord te bieden, startten dezelfde universiteiten een groot vervolgonderzoek dat opnieuw wordt gefinancierd door het IWT. Het project is getiteld INTEGRATE en ging begin maart 2015 van start voor een periode van 4 jaar. INTEGRATE zal concrete modellen van integratie van palliatieve zorg in de gezondheidszorgsystemen in Vlaanderen in detail ontwikkelen en uittesten in samenwerking met de belangrijke actoren in de palliatieve zorg. Er zal onderzoek gebeuren naar integratie van palliatieve zorg in verschillende zorgsettings, zoals de ziekenhuizen, de woonzorgcentra en de thuissetting. Daarnaast zullen we kijken naar mogelijkheden en wenselijkheden van een verdere integratie van de palliatieve zorg in de gemeenschap. Niet alleen de gezondheidszorg, maar ook de bredere gemeenschap (familie, mantelzorgers, vrijwilligers) speelt immers een cruciale rol in het realiseren van kwaliteitsvolle zorg.

Meer informatie:  
[www.endoflifecare.be](http://www.endoflifecare.be)

*Koen Pardon  
Faculty of Medicine, End-of-Life  
Care Research Group*



## Film 'Feel my love'

Feel my love is de debuutfilm van Griet Teck. Het is een documentaire over bewoners in Huis Perrekes, een kleinschalige woonvorm voor personen met dementie. Griet Teck volgde er een aantal jaren het gewone, dagelijkse leven in huis met haar camera.

Vóór deze documentaire maakte ze een kortfilm over haar broer Johan, een jongeman met autisme en een ernstige verstandelijke beperking. In een radio-interview vertelde ze hoe ze naar haar broer kijkt en hoe ze hem in haar portret toont in zijn dagelijkse rituelen. Carla Molenberghs, directrice van Huis Perrekes, hoorde dit op Klara en was gefascineerd door haar manier van kijken. Ze bekeek de kortfilm en nodigde Griet Teck vervolgens uit om op bezoek te komen.

In Huis Perrekes leefde al lang het idee om de kerngedachte van Huis Perrekes aan het brede publiek kenbaar en zichtbaar te maken, met als doel dementie en het omgaan met personen met dementie bespreekbaar te maken. Griet Teck voelde reeds van bij het eerste bezoek: "Hier wil ik een



documentaire over maken". Wat later ontmoette ze Anna Van der Wee die met Wild Heart Productions de realisatie van de film mogelijk maakte. Zij heeft zelf van dichtbij ervaren wat leven met dementie is: haar moeder heeft in Huis Perrekes gewoond en is er ook gestorven.



Al die tijd behield zij er haar waardigheid. En zo geschiedde het.

Gedurende meer dan een jaar verbleef Griet enkele dagen per week in de huizen. Eerst zonder camera. Zo leerde ze de bewoners, de medewerkers en de manier van werken geleidelijk aan kennen. Een noodzakelijke voorwaarde om met de nodige sereniteit, tijd en ruimte je intrede te doen in een huis waar mensen, in verschillende fases van het dementieproces, samenleven - om zo een broos evenwicht niet bruusk teniet te doen. Eens er voldoende vertrouwen was opgebouwd, kon ze ook aanwezig zijn mét camera. Geen hele filmploeg, want het geluids- en camerawerk deed ze zelf.

In aansluiting op de visie van Huis Perrekes wilde Griet Teck vooral kijken naar de aanwezige mogelijkheden van de bewoners en niet focussen op wat mensen niet meer kunnen. De mensen die er wonen worden door elkaar en hun omgeving gedragen. De intieme band die wordt gecreëerd tussen bewoners, families en medewerkers is van wezenlijk belang. Op maat. Daarin schuilt de kracht om het leven met dementie draaglijk te maken. In deze documentaire worden geen interviews afgenomen. De regisseur is als het ware een vlieg op de muur die observeert. Net daardoor slaagt ze erin het leven in beeld te brengen zoals het is: puur en menselijk.

Dit breekbare samenspel resulteert in een teder portret. Vreugde en verdriet, leven en dood gaan er hand in hand. Het wordt respectvol verteld op een lichte toon, is integer, bevat humor en schetst het alledaagse op een intieme manier. Het is een diepmenselijke observatie over liefde en loslaten, over verwondering en het menselijke verlangen er te zijn tot het einde. Doorheen dit alles fungeert muziek als rode draad.

Feel my love ging in wereldpremière op het Internationaal Filmfestival van Rotterdam in 2014 en werd vierde in de publieksprijs. De Belgische première vond plaats op het documentairefestival Docville in Leuven. Sinds 10 maart 2015 is de dvd verkrijgbaar bij Dalton Distribution, alsook 'een tip van de sluier – een korte toelichting bij Feel my love'.

De regisseur is als het ware een vlieg op de muur die observeert. Net daardoor slaagt ze erin het leven in beeld te brengen zoals het is: puur en menselijk.



Voor bijkomende vragen en informatie rond de dvd en/of vertoningen kan u zich richten tot Dalton Distribution: [www.daltondistribution.be](http://www.daltondistribution.be), [info@daltondistribution.be](mailto:info@daltondistribution.be), tel. 016 679 246.

Voor bijkomende vragen of informatie over het toelichtend boekje of de werking van Huis Perrekes kan u zich richten tot [perrekes@skynet.be](mailto:perrekes@skynet.be), [www.perrekes.be](http://www.perrekes.be), tel. 014 86 83 43.

Meer informatie over de film kan u tevens vinden op [www.feelmylovethefilm.com](http://www.feelmylovethefilm.com) en [www.grietteck.be](http://www.grietteck.be).

*Lieselotte Ronse,  
Muziektherapeut Huis Perrekes*



## Film 'Still Alice' opent deuren tot bespreekbaarheid van dementie

Sinds eind maart speelt 'Still Alice' in de Belgische zalen. De film toont het beklijvende verhaal van een gerenommeerd professor die vroeg geconfronteerd wordt met dementie. Een bevreemdend verhaal, want dementie associëren we met ouder worden. Toch zijn er mensen bij wie de eerste symptomen al voor hun 65ste opduiken, Alice is een van hen.

Voor haar rol van 'Alice' kreeg Julianne Moore niet alleen de Golden Globe, zo won ze ook de Oscar voor beste actrice.

Door deze film wordt het taboe rond de ziekte van Alzheimer en rond jongdementie verder afgebroken en wordt deze, tot op heden nog ongeneesbare ziekte, steeds meer en meer bespreekbaar. In ons land wordt het aantal mensen met jongdementie geraamd op 3.000 tot 12.000.

## Contactpunt dementie: nieuwe hulplijn voor ondersteuning van personen met dementie en hun mantelzorgers

Op 12 maart lanceerde Vlaams minister Jo Vandeurzen samen met de diensten maatschappelijk werk van de ziekenfondsen het 'Contactpunt dementie' voor professionele zorg- en hulpverleners. Via het contactpunt kunnen hulp- en zorgverleners (huisartsen, apothekers, specialisten, zorgkundigen, verpleegkundigen, sociale diensten, politieagenten,...) signaleren wanneer een persoon met dementie of zijn mantelzorger meer ondersteuning nodig heeft.

## Tegemoetkoming Hulp aan Bejaarden aanvragen

De THAB is een tegemoetkoming voor 65-plussers met een verminderde graad van zelfredzaamheid. Meer bepaald voor ouderen die moeilijkheden ondervinden bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten zoals zich verplaatsen, koken, eten, wassen, poetsen, gevaar inschatten en vermijden, sociale contacten onderhouden, ...

Indien je de THAB wil aanvragen, ga je als volgt te werk:

- Vraag meer info bij de dienst maatschappelijk werk van je gemeente, OCMW of ziekenfonds;
- De aanvraag wordt vanuit het ziekenfonds of de gemeente automatisch doorgestuurd naar de Federale Overheidsdienst (FOD) Sociale Zekerheid Directie-generaal voor Personen met een handicap;
- Nadien volgt er een inkomensonderzoek en wordt door je huisarts een medische vragenlijst ingevuld om de verminderde zelfredzaamheid te kunnen bepalen. Er worden punten toegekend door artsen van de FOD Sociale Zekerheid in functie van de moeilijkheden die er zijn. Hoe hoger de punten, hoe hoger de tegemoetkoming. Een minimum score van 7 is nodig om recht te hebben op de THAB;
- Het bedrag van de tegemoetkoming is afhankelijk van de graad van zelfredzaamheid én van het huishoudelijk inkomen (inkomen partner, inkomen uit arbeid, vervangingsinkomen, andere inkomens).

De THAB is nog tot eind 2015 een federale uitkering. Nadien wordt de tegemoetkoming een Vlaamse bevoegdheid naar aanleiding van de zesde staatshervorming.

Deze tegemoetkoming is niet te verwarren met de Vlaamse zorgverzekering! Scoor je als rechthebbende op de THAB minstens 15 punten (categorie 4 of 5)? Dan heb je automatisch recht op een uitkering van de Vlaamse zorgverzekering.

De THAB kan aanvullend zijn op het rustpensioen/overlevingspensioen en/of de inkomensgarantie voor ouderen.

Ook 65-plussers in een woonzorgcentrum kunnen de THAB aanvragen.

### Meer info?

FOD Sociale Zekerheid Directie-generaal  
Personen met een handicap - 0800 987 99 of  
<http://handicap.fgov.be>

*Nathalie Sluyts, stafmedewerker advisering*

## ...en plots ben je 'werkgever'

**De buurvrouw die sporadisch een uurtje komt poetsen? Een vriendin die af en toe helpt met de strijk? Uit goedbedoelde sympathie, tegen een kleine symbolische vergoeding? Vroeger wettelijk geen probleem, sinds kort een werkgever-werknemersrelatie. En dus moet je aan alle bijhorende RSZ-verplichtingen voldoen.**

### **Niet voor alle huishoudhulp**

Heel wat ouderen maken gebruik van hulp in het huishouden. Die kan je op verschillende manieren inschakelen: via een dienstenchequebedrijf, het ziekenfonds, het OCMW, ... Geen paniek: als je gebruik maakt van deze diensten verandert er niets. Voor veel ouderen blijft de situatie dus hetzelfde.

Sommige ouderen laten zich echter liever helpen door een buur, vriend of kennis. Iemand die ze kennen en vertrouwen, en die dit niet als vast beroep doet. Vroeger was dit perfect mogelijk zonder al te veel verplichtingen. Dankzij een uitzondering in de wet was er geen registratie als werkgever nodig wanneer de persoon die je kwam helpen slechts een beperkt aantal uur per dag en per week presteerde. In de toekomst valt deze uitzondering voor betaalde manuele huishoudelijke hulp echter weg. Dan moet je je altijd laten registreren als werkgever, ongeacht hoe weinig werkuren die persoon in het huishouden doet.

### **Gelijke rechten**

De aanleiding voor de nieuwe wetgeving is een Conventie van de Internationale Arbeidsorganisatie. Die verplicht alle ondertekenende landen om ervoor te zorgen dat huishoudpersoneel geen slechtere sociale bescherming geniet dan gewone werknemers. En dus moest ook in België de wetgeving gewijzigd worden. Het ging immers om gewerkte uren waarvoor de persoon die het huishouden deed geen sociale rechten opbouwde.

### **Nieuwe regeling**

In de nieuwe regeling zijn er twee categorieën. Enerzijds heb je de 'intellectuele' taken. We hebben het hier dus over iemand die je gezelschap houdt, je boodschappen gaat doen, chauffeur of begeleider is voor iemand die minder mobiel is, enz. Hiervoor blijft er wel een mogelijkheid voor

'occasionele arbeid' bestaan. Zolang het dan gaat om sporadische en niet-beroepsmatige hulp, gedurende een beperkt aantal uur en tegen een kleine vergoeding, zijn er geen RSZ-verplichtingen.

Voor manuele huishoudelijke taken zoals kuisen, wassen en strijken, zijn die verplichtingen er daarentegen wel. Je moet je laten registreren als werkgever, sociale bijdragen betalen en aan de nodige administratieve verplichtingen voldoen.

Toch nog even opnieuw benadrukken: voor huishulp via dienstenchequebedrijven, ziekenfondsen, dienstencentra, OCMW's, ... gelden deze regels niet. In die situaties ben je immers niet de werkgever van de persoon die het huishouden komt doen.

### **Verplichtingen**

Mensen die huishoudpersoneel in dienst nemen moeten sinds 1 oktober 2014:

- zich inschrijven bij de Rijksdienst voor Sociale Zekerheid als werkgever;
- een dimona-aangifte doen, waarin de start en het einde van de arbeidsovereenkomst doorgegeven worden;
- ieder kwartaal dmfa-aangiftes (van de geleverde prestaties en het betaalde loon) doen;
- de verschuldigde bijdragen betalen.

Vergeet niet dat je daarnaast ook een verzekering huispersoneel moet afsluiten. Dit is een verplichte verzekering voor arbeidsongevallen, speciaal bedoeld voor mensen die af en toe huispersoneel in dienst hebben in het kader van hun privéleven.

### **Alternatieven?**

Voor wie opkijkt tegen deze verplichtingen, zijn er uiteraard alternatieven. Zo kan je gewoon gebruik maken van dienstencheques om huishoudelijke hulp in te schakelen. Verder kunnen ouderen met een zorgbehoefte ook gebruik maken van gezinszorg, aanvullende thuiszorg en diensten voor logistieke hulp. Deze worden op basis van kwaliteitscriteria erkend door de Vlaamse overheid, en voorzien ook in poets- en karweihulp.

*Nils Vandenberghe, stafmedewerker advisering*

# Besparingen bij DE LIJN treffen ouderen

## Nieuwe tarieven

Sinds 1 februari 2015 heeft De Lijn een nieuw tariefplan ingevoerd. Reizigers betalen voortaan voor 60 minuten onbeperkt rijden, in plaats van voor het aantal zones dat ze willen doorkruisen. Je mag dus een uur lang onbeperkt overstappen op het hele net van De Lijn. Na dat uur mag je niet meer overstappen, maar wel nog je rit afmaken (behalve met een sms-ticket).

Er zijn 3 tarieven voor losse vervoerbewijzen van De Lijn:

- Een biljet: 3 euro;
- Een sms-ticket: 1,80 euro (+ 0,15 euro voor de aanvraag);
- Een lijnkaart: 14 euro voor 10 ritten.

Als je in een jaar tijd minder dan 17 heen- en terugritten doet, is een lijnkaart/tienrittenkaart voordeliger. Deze kaart kan trouwens door meerdere personen, al dan niet tegelijk, gebruikt worden.

Van zodra je een frequentere gebruiker bent, doe je er beter aan een abonnement op te laden op je MOBIB-kaart\*. Wie nog geen MOBIB-kaart heeft, kan zich best eentje aanschaffen aangezien de oude papieren abonnementen voor 65-plussers sinds 1 januari 2015 niet meer geldig zijn.

*(\*Een MOBIB-kaart bevat een elektronische chip, waarop verschillende vervoerbewijzen en/of diensten opgeladen kunnen worden. De kaart is 5 jaar geldig na het betalen van 5 euro. Het gewenste (jaar)abonnement kan vernieuwd worden op de MOBIB-kaart.)*

In Brussel rijden zowel trams en bussen van De Lijn als van TEC en de MIVB. Met een JUMP-biljet mag je in de hele Brusselse stadszone alle bussen, trams, metro's en zelfs de trein nemen (in tweede klasse) – van elke vervoermaatschappij. Er zijn ook JUMP-dagpassen en -rittenkaarten.

Koop een jaarabonnement als je meer dan 17 ritten heen en terug doet per jaar.

## Afschaffing (bel)buslijnen

In het kader van besparingsmaatregelen, verdwijnen er in de toekomst verschillende (bel)buslijnen. Voor heel wat ouderen is dit problematisch. In de toekomst geraken zij niet meer bij familieleden of vrienden, op de markt, in verenigingen, op culturele of sportactiviteiten, in het lokaal dienstencentrum,...

Vanaf 1 mei ziet de dienstverlening van De Lijn er anders uit. Sinds 18 april is dit al zo in de provincie Antwerpen.

## 65-plussers met een handicap

Het gratis abonnement voor 65-plussers blijft gelden tot en met 31 augustus 2015. Vanaf 1 september 2015 kost een jaarabonnement 50 euro. Personen met een vervoersgarantie (= Gewaarborgd inkomen voor bejaarden of Inkomensgarantie voor ouderen) betalen dan 40 euro.

Enkel personen met een handicap, oud-strijders en oorlogsinvaliden reizen vanaf dan nog gratis. Ouderen die zich vóór hun 65ste verjaardag inschreven bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap of een Tegemoetkoming Hulp aan Bejaarden (THAB) ontvangen, behouden het recht op een gratis abonnement. Het is niet nodig hiervoor een attest te vragen. Het VAPH en de FOD Sociale Zekerheid sturen alle gegevens automatisch door naar De Lijn. Tot op heden kunnen 65-plussers met een nieuwe handicap omwille van hun leeftijd via het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) geen ondersteuning krijgen.

Voor alle andere 65-plussers met een beperking is er nog geen oplossing. Naar aanleiding van alle besparingen en de ongunstige effecten op de mobiliteitskansen en participatiemogelijkheden van ouderen trok de Vlaamse Ouderenraad aan de alarmbel en stelde op eigen initiatief een advies



op ter attentie van coördinerend minister voor Ouderenbeleid Jo Vandeurzen en Vlaams minister van Mobiliteit Ben Weyts.

De Vlaamse Ouderenraad wenst dat de Vlaamse regering stappen onderneemt om ervoor te zorgen dat ouderen die na 65 jaar een handicap oplopen op een gelijkwaardige manier behandeld worden als personen die op een jongere leeftijd een beperking oplopen.

Het wegwerken van de historische leeftijdsgrens van 65 jaar zal vermoedelijk nog geruime tijd in beslag nemen en zal naar alle waarschijnlijkheid niet haalbaar zijn tegen 1 september 2015, de datum waarop 65-plussers moeten betalen voor een abonnement. De Vlaamse Ouderenraad wenst dat er in tussentijd via andere kanalen gratis vervoerbewijzen toegekend worden aan elke 65-plusser die als 'persoon met een handicap' beschouwd kan worden. Het uitreiken van gratis abonnementen aan rechthebbenden van de THAB is een stap vooruit, maar het blijft een halve oplossing. De THAB is niet voor alle 65-plussers toegankelijk. De twee belangrijkste criteria van de THAB zijn enerzijds een verminderde zelfredzaamheid en anderzijds het inkomen. Bovendien is de THAB weinig bekend bij 65-plussers en hun omgeving.

Als officieel adviesorgaan van de Vlaamse regering bepleit de Vlaamse Ouderenraad het belang van mobiliteit voor het behoud van autonomie, sociale integratie en participatie aan het maatschappelijk leven. Elke persoon met een handicap, ook een 65-plusser, heeft recht op gelijkwaardige ondersteuning voor het bereiken van een maximale zelfstandigheid en een volwaardige participatie aan de samenleving. Het openbaar vervoer speelt daarin een cruciale rol.

### **Meer info?**

De Lijn: 070 220 200 of [www.delijn.be](http://www.delijn.be)

Kijk of er voor jou wat verandert – aangepaste dienstverlening vanaf 1 mei (Provincie Antwerpen: 18 april)

*Nathalie Sluyts, stafmedewerker advisering*



## **De Supporters van het openbaar vervoer**

Begin 2015 werd een breed platform opgericht van verschillende organisaties (huisvakbonden van De Lijn, Vlaamse Ouderenraad, TreinTramBus, Belgische Transport Bond, Hart boven Hard, ABVV Studiedienst Mobiliteit, Netwerk Duurzame Mobiliteit, S-Plus, Landelijke Gilden, Mobiliteitsraad, ABVV Senioren, OKRA, ...). Besparingen in het openbaar vervoer en het schrappen van diensten treffen net die burgers die rekenen op het openbaar vervoer om deel te nemen aan het maatschappelijk leven, waaronder een grote groep ouderen. Het platform wil het overleg voortzetten over zowel de federale als de Vlaamse materie rond mobiliteit. Het overlegplatform doopte zichzelf als de 'Supporters van het openbaar vervoer' en stelde een visienota op rond het concept basisbereikbaarheid dat basismobiliteit in de toekomst moet vervangen.

'De Supporters van het openbaar vervoer' vragen dat er niet gesnoeid wordt vooraleer er een grondig publiek debat heeft plaatsgevonden rond basisbereikbaarheid en de toekomst van het openbaar vervoer. Tevens dringen de supporters aan op alternatieven voordat een lijn of belbus wordt afgeschaft.

*Nathalie Sluyts, stafmedewerker advisering*

# Ouderen in de lift in Vlaamse steden en gemeenten

Resultaten van de nieuwe projecties van de bevolking en de huishoudens voor Vlaamse steden en gemeenten

Begin 2015 werden de nieuwe 'SVR-projecties van de bevolking en de huishoudens voor de Vlaamse steden en gemeenten, 2015-2030' voorgesteld door de Studiedienst van de Vlaamse Regering (SVR). De resultaten van deze lokale bevolkings- en huishoudensvooruitzichten hebben beslist ook een boodschap voor de oudere bevolking in onze samenleving, niet het minst voor iedereen die actief is in lokale ouderenadviesraden of ouderenverenigingen.

We presenteren hier kort enkele projectieresultaten voor de bevolking en de huishoudens in de Vlaamse gemeenten, met bijzondere aandacht voor de oudere bevolking.

## Bevolkingsvooruitzichten

Tabel 1 geeft een overzicht van de verwachte evolutie van de bevolking in de komende 10 jaar voor selecte leeftijdsgroepen op het niveau van het Vlaams Gewest. Daartoe werden de geprojecteerde aantallen van 307 Vlaamse gemeenten samengenomen.<sup>1</sup>

Tabel 1. Bevolking per leeftijdsgroep, geobserveerd aantal (2014) en geprojecteerd aantal (2024), Vlaams Gewest

Leeftijdsgroep	Jaar		Verschil 2014-2024	
	2014	2024	Aantal	%
0-19 jaar	1 390 000	1 448 000	+58 000	+4,2
20-64 jaar	3 798 000	3 762 000	-36 000	-0,9
65-plussers	1 222 000	1 468 000	+246 000	+20,1
Totaal bevolking	6 411 000	6 678 000	+268 000	+4,2

Bron: ADS, SVR.

## Verwachte toename van de bevolking in 9 op de 10 Vlaamse steden en gemeenten

De bevolking van het Vlaams Gewest zal volgens de projectie toenemen van 6 411 000 personen in 2014 tot 6 678 000 personen in 2024. De verwachte stijging in de komende 10 jaar bedraagt aldus 268 000 inwoners, wat neerkomt op een

procentuele toename van het aantal inwoners van 4% (tabel 1). Bekijken we dat per gemeente, dan wordt in de komende 10 jaar in 9 op de 10 gemeenten (272 op 307 gemeenten) een toename van de bevolking verwacht. In 35 gemeenten neemt het aantal inwoners naar verwachting lichtjes af. Voor Antwerpen en Gent wordt een aangroei met respectievelijk 10% en 6% in het vooruitzicht gesteld.

## Variaties per leeftijdsgroep

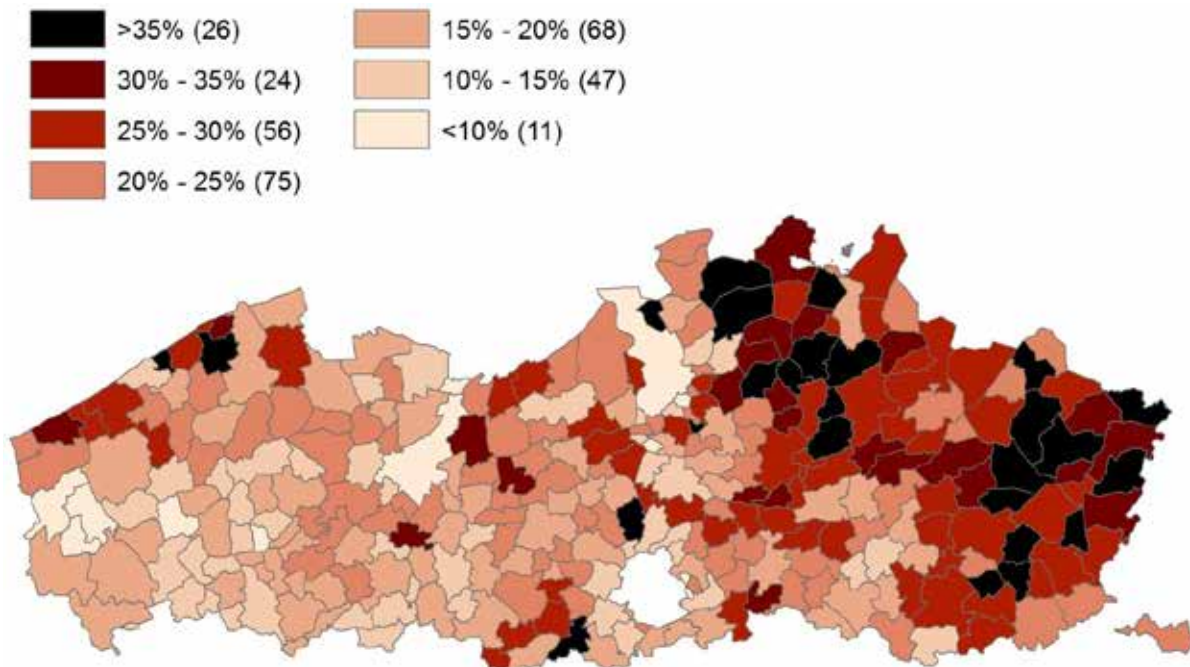
De geprojecteerde aangroei kan verschillen per leeftijdsgroep. Een blik op de brede leeftijdsopbouw van de bevolking in tabel 1 leert alvast dat vooral een sterke aangroei van het aantal 65-plussers in de komende 10 jaar wordt verwacht (+20%). De aangroei van de leeftijdsgroep van 0-19-jarigen is beperkter (+4%), terwijl voor de bevolking op actieve leeftijd tussen 20 en 64 jaar een lichte krimp (-1%) wordt voorzien.

In alle gemeenten wordt een toename van de oudere bevolking (65-plussers) verwacht. Meestal betreft het een aangroei van boven de 10%, soms zelfs van boven de 30%. Koplopers vinden we vooral terug in de provincies Limburg en Antwerpen, deels ook aan de kust. In 11 gemeenten, waaronder Antwerpen (+4%) en Gent (+9%), ligt de toename lager dan 10% (kaart 1).

Meer in het bijzonder zit ook het aantal 80-plussers in de lift. In de komende 10 jaar groeit die groep volgens de projectie in gans Vlaanderen aan met 61 000 oudere personen (van 361 000 in 2014 naar 422 000 in 2024), of een stijging met 17%. Een gelijkaardige procentuele toename vinden we in de meeste gemeenten terug. Niettemin zijn er ook 19 gemeenten met een verwachte daling van het aantal 'oudste ouderen', waaronder de grootsteden Gent (-2%) en Antwerpen (-7%).

<sup>1</sup> Vlaanderen telt 308 gemeenten, maar voor de kleine gemeente Herstappe bij Tongeren (85 inwoners op 1/1/2014) zijn geen bevolkings- of huishoudensvooruitzichten uitgewerkt.

Kaart 1. Geprojecteerde verandering van het aantal 65-plussers, per gemeente, 2014-2024, procentuele verandering, uitgedrukt ten opzichte van 2014



Noot: Het cijfer tussen haakjes geeft het aantal gemeenten in de groep weer.  
Bron: ADS, SVR.

### De vergrijzingsgraad neemt toe in alle steden en gemeenten.

De stijging in alle gemeenten van het aantal 65-plussers leidt in praktisch alle gemeenten ook tot een hoger (procentueel) aandeel 65-plussers in de totale bevolking. Dit wijst op de 'vergrijzing van de bevolking'. Uitzonderingen op de regel zijn Antwerpen, Boom, Hemiksem en Vilvoorde, waar op dit vlak stagnatie of een lichte daling wordt verwacht. Het aandeel ouderen groeit vooral sterk in gemeenten in de provincies Limburg (zoals Genk en Houthalen bijvoorbeeld) en Antwerpen (gemeenten in de streek rond Kasterlee, Lille, Vorselaar) en in de meeste kustgemeenten (met Koksijde als topper). Het aandeel 65-plussers groeit daartegenover slechts matig tot zwak in Antwerpen, gemeenten rond Gent en rond het Brusselse Hoofdstedelijk Gewest en in de zuidelijke regio van West-Vlaanderen.

### Huishoudensvooruitzichten

Tabel 2. Huishoudens naar grootte, geobserveerd aantal (2014) en geprojecteerd aantal (2024), Vlaams Gewest

	Jaar		Verschil 2014-2024	
	2014	2024	Aantal	%
Huishoudensgrootte				
1p-HH	835 000	913 000	+78 000	+9,3
2p-HH	924 000	1 025 000	+101 000	+10,9
3p-HH	404 000	403 000	-1 000	-0,2
4p-HH	367 000	359 000	-8 000	-2,2
5+p-HH	178 000	178 000	0	0
Totaal huishoudens	2 708 000	2 878 000	+170 000	+6,3

Noot: 1p-HH = 1-persoonshuishouden, enz.  
Bron: ADS, SVR.

Het aantal huishoudens van het Vlaams Gewest zal volgens schatting van 2 708 000 eenheden in 2014 toenemen tot 2 878 000 eenheden in 2024, een stijging dus met 170 000 huishoudens in de komende 10 jaar, of omgerekend met 6% (tabel 2). Het aantal 1- en 2-persoonshuishoudens zal fors toenemen de volgende 10 jaar (tabel 2). We verwachten een lichte daling van de 3- en de 4-persoonshuishoudens. Het aantal huishoudens met 5 of meer leden (5+p-HH) blijft waarschijnlijk stabiel.

De toename van de alleenwonenden (1-persoonshuishoudens) is vooral een toename van oudere alleenwonenden. In 2024 zijn er volgens schatting 78 000 alleenwonenden meer dan in 2014 (tabel 2). Binnen 10 jaar zullen we 59 000 alleenwonenden van minimum 65 jaar meer tellen dan nu. Er zullen in 2024 in vergelijking met 2014 zelfs 24 000 alleenwonende 80-plussers meer zijn. Sommige gemeenten krijgen meer dan andere gemeenten te maken met een forse toename van hun aantal alleenwonende 80-plussers (kaart 2). In sommige steden en gemeenten (onder andere

in Antwerpen, Gent en Mechelen) daalt het aantal alleenwonende 80-plussers tussen 2014 en 2024.

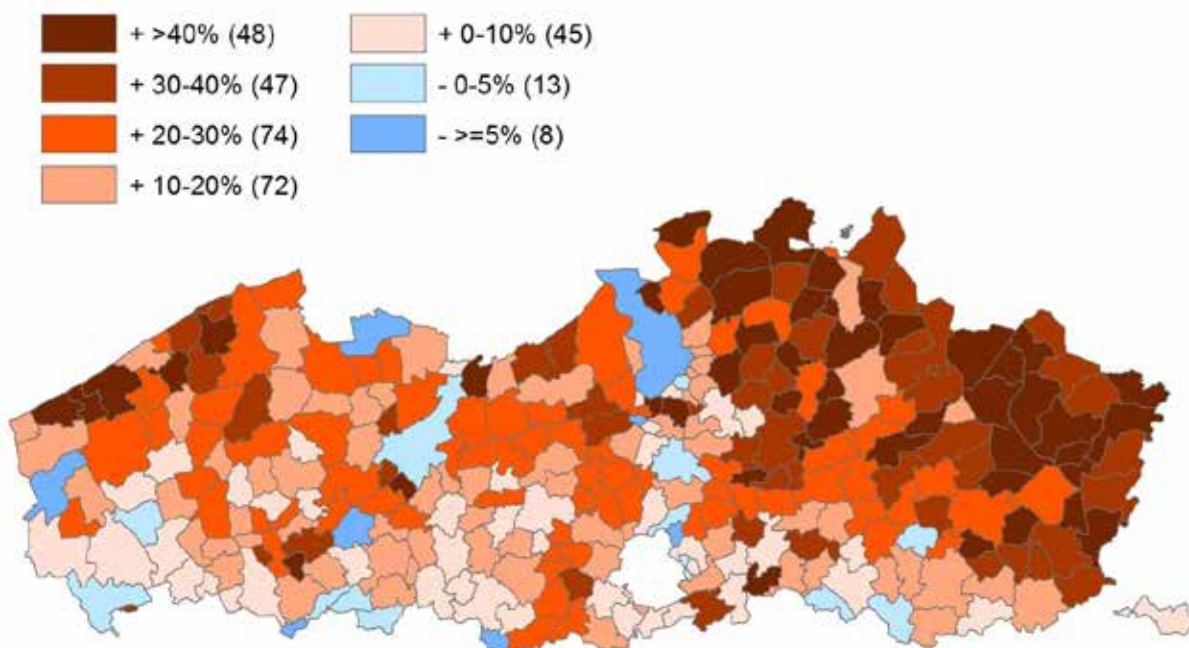
Ook de toename van de 2-persoonshuishoudens is vooral een toename van 2-persoonshuishoudens met oudere huishoudensleden. In 2024 zijn er volgens schatting 101 000 2-persoonshuishoudens meer dan in 2014. In 2024 zullen er 73 000 2-persoonshuishoudens meer zijn waarvan minstens 1 van de leden 65 jaar of ouder is.

\*Voor meer informatie over de 'SVR-projecties van de bevolking en de huishoudens voor de Vlaamse steden en gemeenten, 2015-2030', zie de publieke website van de Studiedienst van de Vlaamse Regering (SVR), Vlaamse overheid:

<http://www4.vlaanderen.be/sites/svr/Pages/2015-01-29-projecties.aspx>

*Edith Lodewijckx, Edwin Pelfrene, Ingrid Schockaert  
Studiedienst Vlaamse Regering*

*Kaart 2. Geprojecteerde verandering van het aantal alleenwonende 80-plussers, per gemeente, 2014-2024, procentuele verandering, uitgedrukt ten opzichte van 2014*



*Noot: Het cijfer tussen haakjes geeft het aantal gemeenten in de groep weer.  
Bron: ADS, SVR.*

# Agenda

4 mei	Studiedag Mobiliteit, seniorproof? (Mobiliteitsacademie – Vlaamse Stichting Verkeerskunde - Mechelen)
7 mei	Garant-Congres: Senioren in de maatschappij, soms moeilijk (De Stroming – Antwerpen)
16 mei	Open dag Samenhuizen
21-22 mei	Conferentie: Long Live Arts (Den Haag)
2 juni	Symposium: Ondeugend ouder worden (PXL - Hasselt)
3 juni	Congres: Online hulp in welzijn en gezondheid
23 juni	Dag van de mantelzorger
September-oktober	Provinciale themadagen
16 tot 22 november	Ouderenweek

---


## Blijf op de hoogte!

Iedere week sprokkelt de Vlaamse Ouderenraad het nieuws dat ouderen aanbelangt bijeen. Wetswijzigingen van de overheid, nieuws van de Vlaamse Ouderenraad en de ouderenorganisaties, campagnes, maar ook leuke weetjes en allerhande activiteiten worden samen gegoten in een wekelijkse elektronische nieuwsbrief. Wil jij ook op de hoogte blijven? Surf dan naar [www.vlaamse-ouderenraad.be](http://www.vlaamse-ouderenraad.be) en schrijf je in op de nieuwsbrief!


# Leden van de Vlaamse Ouderenraad

-  **Abbeyfield Vlaanderen vzw**  
Gemsiaan 63  
3090 Overijse  
info@abbeyfield.be  
www.abbeyfield.be
-  **ABVV-Senioren**  
Hoogstraat 42, 1000 Brussel  
tel.: 02 289 01 30  
senioren@vlaams.abvv.be  
www.abvv-senioren.be
-  **ACLVB E-team**  
Poincarélaan 72-74, 1070 Brussel  
tel.: 02 558 51 60  
senioren@aclvb.be  
www.aclvb.be/senioren
-  **CD&V-Senioren**  
Wetstraat 89, 1040 Brussel  
tel.: 02 238 38 13  
senioren@cdenv.be  
www.senioren.cdenv.be
-  **De Grijsse Panters**  
Kleine Bareelstraat 108, 2800 Mechelen  
ferna37@hotmail.com
-  **DOTzorg**  
Bruisbeke 36, 9520 Sint-Lievens-Houtem  
tel.: 053 60 30 20  
ann.herpels@ocmw.waregem.be  
www.dotzorg.be
-  **Enter**  
Belgiëplein 1, 3510 Kermt  
tel.: 011 87 41 38  
mieke.broeders@entervzw.be  
www.entervzw.be
-  **Fediplus,**  
**Federatie van Bruggepensioneerden**  
**en Gepensioneerden**  
Belliardstraat 20, 1040 Brussel  
tel.: 02 514 14 44  
info@fediplus.be  
www.fediplus.be
-  **FedOS,**  
**Federatie van Onafhankelijke Senioren**  
Warmoesstraat 13, 1210 Brussel  
tel.: 02 218 27 19  
info@fedos.be  
www.fedos.be
-  **Fevlado-Senioren**  
Stropkaai 38, 9000 Gent  
tel.: 09 224 46 76  
boudewyn.de.roose@telenet.be
-  **GOSA,**  
**Grootouders- en Seniorenactie Gezinsbond**  
Troonstraat 125, 1050 Brussel  
tel.: 02 507 89 45  
gosa@gezinsbond.be  
www.gezinsbond.be
-  **Grijze Geuzen Platform**  
Lange Leemstraat 57, 2018 Antwerpen  
tel.: 03 205 73 08  
philippe.vlayen@h-vv.be  
www.h-vv.be/grijze\_geuzen
-  **GroenPlus**  
Sergeant De Bruynestraat 78-82, 1070 Anderlecht  
tel.: 02 219 19 19  
groenplus.secretariaat@groen-plus.be  
www.groen-plus.be
-  **LBV,**  
**Liberalen Beweging voor Volksontwikkeling**  
Livornostraat 25, 1050 Brussel  
tel.: 02 538 59 05  
info@lbvzw.be  
www.lbvzw.be
-  **Minderhedenforum**  
Vooruitgangsstraat 323/4  
1030 Brussel  
tel.: 02 245 88 30  
sanghmitra@minderhedenforum.be  
www.minderhedenforum.be

 **NEOS,**  
**Netwerk van Ondernemende Senioren**  
Willebroekkaai 37, 1000 Brussel  
tel.: 02 212 24 91  
info@neosvzw.be  
www.neosvzw.be


 **OKRA, trefpunt 55+**  
Haachtsesteenweg 579, 1031 Brussel  
tel.: 02 246 44 41  
secretariaat@okra.be  
www.okra.be

 **OKRA-SPORT, trefpunt 55+**  
Haachtsesteenweg 579, 1031 Brussel  
tel.: 02 246 44 36  
ingrid.peeters@okrasport.be  
www.okrasport.be


 **Brussels Ouderenplatform**  
Zaterdagplein 6, 1000 Brussel  
tel.: 02 210 04 60  
info@bop.brussels  
www.bop.brussels


 **Seniorenraad Landelijke Beweging**  
Diestsevest 40, 3000 Leuven  
tel.: 016 28 60 30  
koen\_van\_den\_broeck@boerenbond.be  
www.landelijkegilden.be  
lvermeire@kvlv.be  
www.kvlv.be

 **Seniornet Vlaanderen**  
Koningsstraat 136, 1000 Brussel  
tel.: 015 73 04 54  
voorzitter@seniornetvlaanderen.be  
www.seniornetvlaanderen.be

 **S-PLUS**  
Sint-Jansstraat 32, 1000 Brussel  
tel.: 02 515 02 56  
info@s-plusvzw.be  
www.s-plusvzw.be


 **S-Sport**  
Sint-Jansstraat 32, 1000 Brussel  
tel.: 02 515 02 41  
info@s-sport.be  
www.s-sport.be

 **Vlaams Ondersteuningscentrum  
Ouderenmis(be)handeling**  
Grotenbergstraat 24, 9620 Zottegem  
tel.: 078 15 15 70  
ouderen@cawoostvlaanderen.be  
www.ouderenmisbehandeling.be

 **Vlaamse Actieve Senioren**  
Lange Winkelhaakstraat 38, 2060 Antwerpen  
tel.: 03 233 50 72  
info@vlaamseactievesenioren.be  
www.vlaamseactievesenioren.be

 **VVDC,**  
**Vereniging van Vlaamse Dienstencentra**  
Langemeersstraat 6, 8500 Kortrijk  
tel.: 056 24 42 00  
zonnewijzer@ocmw.kortrijk.be  
www.dienstencentra.org

 **VVP,**  
**Vereniging van Vlaamse Provincies**  
Boudewijnlaan 20-21, 1000 Brussel  
tel.: 03 240 61 46  
marij.verstraeten@welzijn.provant.be  
www.vlaamseprovincies.be

 **VVSG,**  
**Vereniging Vlaamse Steden en Gemeenten**  
Paviljoenstraat 9, 1030 Brussel  
tel.: 02 211 55 00  
chris.peeters@vvsg.be  
www.vvsg.be

 **WOAS,**  
**West-Vlaams Overleg Adviesraden van Senioren**  
Koning Leopold III-laan 41, 8200 Sint-Andries  
tel.: 050 40 33 13  
ingrid.vyvey@west-vlaanderen.be

**Verantwoordelijke uitgever:**

Mie Moerenhout

**Redactie:**

Mie Moerenhout en Veerle Quiryren

**Abonnementen:**

sonja.van.humskerke@vlaamse-ouderenraad.be

**Lay-out:**

Eveline Soors

**Foto cover:**

Godelieve Reyners

**Drukwerk:**

Drukkerij Lamine, Herent



Secretariaat Vlaamse Ouderenraad vzw  
Koloniënstraat 18-24 bus 7 - 1000 Brussel  
Tel.: 02 209 34 51 - 0472 445 313  
E-mail: [info@vlaamse-ouderenraad.be](mailto:info@vlaamse-ouderenraad.be)  
Website: [www.vlaamse-ouderenraad.be](http://www.vlaamse-ouderenraad.be)