

Actueel

Informatieblad van de Vlaamse Ouderenraad

Jaargang 17, nr 4 | Oktober 2016 | driemaandelijks

Ouderenweek
2016

*

Vlaanderen
stroomlijnt het
vrijwilligersbeleid

*

Rechthebbende,
maar het nooit
geweten?

*

Aandacht voor
dementie

*

Samen werk
maken van
ouderenbeleids-
participatie

*

Mantelzorgers
beter
ondersteunen

Inhoud

Ouderenweek 2016	4
Vlaanderen stroomlijnt het vrijwilligersbeleid	6
Al jarenlang rechthebbende, maar het nooit geweten?	8
Aandacht voor dementie	11
Samen werk maken van ouderenbeleidsparticipatie	14
“Oma en opa zijn eretitels voor ons”	16
Mantelzorgers beter ondersteunen	19
Beweeg je fit in ouderenvriendelijk Kortenaken	22
Van inspiratie naar transpiratie	25
Veilig elektrisch fietsen	28
Van knuffelhond tot assistentie- en therapiehond	30
Zoals het klokje thuis tikt	34
Active ageing in woonzorgcentra	37
De ‘warme tuin’	42

De pineut van Michel I



Wie zijn de pineut na twee jaar beleid van de regering Michel? Volgens De Standaard van 1 oktober 2016 zijn dat de gepensioneerden en de uitkeringstrekkers! De berekeningen van deze krant wijzen uit dat “de gepensioneerden mee betalen voor de belastingsverhogingen, maar relatief weinig genieten van de belastingsverlagingen”. Alleen de laagste pensioenen werden verhoogd. Voor de gepensioneerden met een minimumpensioen “zal het een dubbeltje op zijn kant zijn of ze door de maatregelen van de regering Michel netto meer of minder in hun portefeuille krijgen.” Bovendien houden

deze berekeningen nog geen rekening met de kostenverhogende maatregelen van de Vlaamse regering.

De Vlaamse Ouderenraad drukte dus in december vorig jaar terecht zijn bezorgdheid uit over de zware financiële impact van het geheel van federale en Vlaamse besparingsmaatregelen op de ouderen. Deze staan niet in verhouding tot de voorziene compensaties. Heel wat ouderen zullen hierdoor moeilijkheden ondervinden op het vlak van bestaanszekerheid. Dit beleid beperkt ook hun mogelijkheden om volwaardig te participeren aan de samenleving.*

“Job, jobs, jobs” is het motto van deze regering. Het is goed dat de regering een beleid voert dat leidt tot werk voor meer mensen. Jongeren én ouderen, ook zij die niet meer op brugpensioen kunnen maar toch zonder werk vallen. Alleen is de vraag of de lasten van dit beleid rechtvaardig verdeeld zijn. Wie de recente politieke discussies rond een belastingsverhoging voor de meest vermogenden volgde, zal er mee akkoord gaan dat de vraag meteen ook het antwoord geeft .

Jul Geeroms, voorzitter Vlaamse Ouderenraad

* Zie het standpunt 2015/2 op www.vlaamse-ouderenraad.be/standpunten

Ouderenweek 2016

Cultuurparticipatie op latere leeftijd



Cultuurparticipatie op latere leeftijd, dat is waar de Ouderenweekcampagne om draait in 2016. De helft van de ouderen participeert aan cultuur, wat betekent dat de andere helft dat niet doet, onder andere omdat zij drempels ervaren. Nochtans heeft culturele participatie een belangrijk aandeel in het actief en zinvol ouder worden. Het is voor ouderen een bron van expressie en zingeving, en heeft een positieve impact op de fysieke gezondheid, het psychisch welzijn en de sociale cohesie.

Er is dus nog heel wat groeipotentieel voor de oudere generaties, zowel op het vlak van het 'kijken en luisteren' als in het 'zelf creëren' van cultuur. De Vlaamse Ouderenraad spoort lokale ouderenraden en ouderenverenigingen aan deze drempels aan te kaarten en stimuleert culturele spelers om een 'ouderenproof' aanbod te ontwikkelen. Samen

met ouderen en hun verenigingen, ouderenraden en voorzieningen kunnen zij evolueren naar een cultuurbeleid voor alle leeftijden.

Ouderen scannen het cultuurbeleid

De cultuurscan is een handig instrument dat ouderen helpt om positieve en minder goede cultuurervaringen te verzamelen. Is het culturaanbod ouderenproof? Is er een ouderenbewustzijn bij culturele spelers? Krijgen ouderen voldoende creatie- en toonkansen? Ouderen gaan met deze cultuurscan op onderzoek. De resultaten bieden stof om een advies uit te werken of een beleidsactie te organiseren. Bovendien is het als culturele speler ook zeer interessant om deze uitkomsten te kennen.

Ontdek de cultuurscan op de website van de Vlaamse Ouderenraad.

Culturele spelers ontdekken verhalen

De Vlaamse Ouderenraad ontwikkelde de brochure 'Samen de drempel over' waarin zes zestigplussers hun verhaal vertellen. Zij delen oplossingen voor de drempels die zij ondervonden om te participeren aan cultuur. De brochure is een inspirerend instrument dat je als organisatie helpt te reflecteren, te experimenteren en te (co)creëren. Bouw samen met ouderen een culturele brug via de lokale ouderenraad, de ouderenverenigingen, het lokaal dienstencentrum, het woonzorgcentrum, culturele spelers en andere organisaties in je gemeente. Zo evolueren jullie samen naar een cultuurbeleid voor alle leeftijden.

Ontdek de brochure op de website van de Vlaamse Ouderenraad.

Nog meer inspiratie?

Praktijkvoorbeelden kunnen inspiratie bieden. Daarom bundelde de Vlaamse Ouderenraad heel wat verhalen in een inspiratiegids die als bijlage werd verspreid in Actueel, edities april en juli 2016. Ontdek welke initiatieven er op lokaal en nationaal vlak worden genomen om welzijn en cultuur dichterbij elkaar te brengen, om ouderen een creatief platform aan te bieden, om cultuur toegankelijker te maken, ...

Lees de inspiratiegids op de website van de Vlaamse Ouderenraad.

Facebookpagina Ouderenweek 2016

De Ouderenweek slaat nu ook de digitale weg in. Like de pagina van de Ouderenweek op www.facebook.com/ouderenweek en blijf de komende weken en maanden op de hoogte van alle nieuwtjes.

Veerle Quirynten, stafmedewerker



Vliegende reportages tijdens Ouderenweek 2016

Tussen 21 en 27 november 2016 vindt de Ouderenweek 2016 plaats. Wie in aanloop naar of tijdens deze week (beleids)activiteiten in het kader van het jaarthema organiseert, kan bezoek krijgen van de vliegende reporter van de Vlaamse Ouderenraad. Laat vooraf weten wat jouw ouderenvereniging of ouderenraad organiseert en wie weet maken we wel een mini-reportage over jouw activiteit!

Alle activiteiten en acties die in beeld worden gebracht, verschijnen tijdens de Ouderenweek op www.facebook.com/ouderenweek en op de website van de Vlaamse Ouderenraad.

Meer informatie

Veerle Quirynten

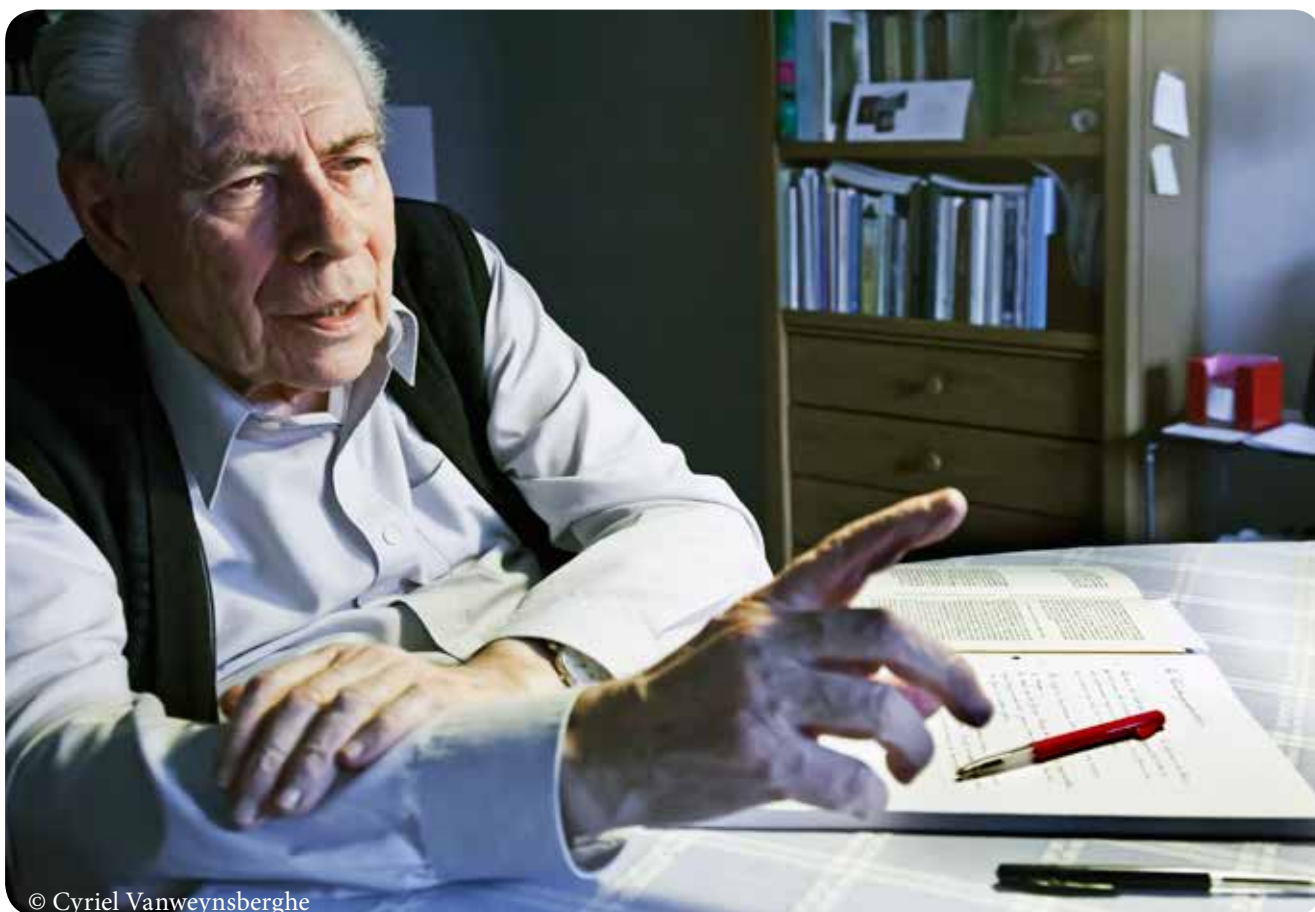
Stafmedewerker

02 209 34 52

veerle.quirynten@vlaamse-ouderenraad.be

Vlaanderen stroomlijnt het vrijwilligersbeleid

Met meer dan 750 000 zijn ze, de vrijwilligers in Vlaanderen. Met meer dan 1 miljoen als je ook de vrijwillige inzet buiten organisaties meerekent. Die inzet verdient waardering en ondersteuning. De Vlaamse regering wil daarom, samen met haar federale en lokale collega's, vrijwilligers beter ondersteunen en de drempels voor vrijwilligerswerk wegnemen. Iets waar ook de Vlaamse Ouderenraad voor gewonnen is.



© Cyriel Vanweynsberghe

Ouderen in het vrijwilligerswerk

Ongeveer 1 op de 4 vrijwilligers in Vlaanderen is ouder dan 60 jaar. Gemiddeld zetten deze ouderen zich 4 uur per week in als vrijwilliger: als lid of bestuurslid van een vereniging, als sporttrainer, in de cultuursector, in de ouderenzorg, in een lokale ouderenraad of een lokaal dienstencentrum, noem maar op. Die inzet betekent op tal van manieren een enorme meerwaarde voor onze samenleving en is ook voor deze ouderen zelf zeer verrijkend.

Toch botsen vrijwilligers vaak nog op heel wat vragen en onduidelijkheden: in welke mate zijn ze verzekerd, hoe en op welke manier kunnen hun kosten vergoed worden, waar kunnen ze terecht met vragen of klachten, ...? De regels

1 op de 4 vrijwilligers
in Vlaanderen is
ouder dan 60 jaar.

zijn immers niet altijd simpel: zo mag je niet in hetzelfde jaar én vrijwilligerswerk doen waarbij je kosten reëel vergoed worden én vrijwilligerswerk waarbij je kosten vergoed worden met een vast bedrag per dag. Je mag dus niet beide soorten kostenvergoedingen krijgen, zelfs als het om vrijwilligerswerk voor verschillende organisaties gaat. Weinig mensen weten dat, maar het kan wel voor problemen zorgen als het ontdekt wordt.

Daarnaast stellen onderzoekers vast dat het vaak dezelfde groepen zijn die minder vertegenwoordigd zijn in het vrijwilligerswerk. Voor mensen in armoede, mensen met zorgnoden of een beperking en mensen die de taal niet vlot spreken, is de afstand tot het vrijwilligerswerk vaak groot. Werkzoekenden moeten dan weer eerst toestemming vragen voor ze de handen uit de mouwen mogen steken als vrijwilliger.

Het vrijwilligersbeleid moet vrijwilligers beter omkaderen, ondersteunen en stimuleren.

Een gecoördineerd vrijwilligersbeleid

In overleg met het Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk en de Verenigde Verenigingen heeft de Vlaamse regering nu een actieplan uitgewerkt om de barrières voor het vrijwilligerswerk weg te nemen. Het doel is om samen met de federale en lokale overheden vrijwilligers beter te ondersteunen, omkaderen en stimuleren. Vlaanderen zal daarvoor de coördinatie op zich nemen.

De concrete plannen? Er komt een expertisecentrum voor het vrijwilligerswerk. Vrijwilligers krijgen laagdrempelig toegang tot alle info die ze nodig hebben. De meldingsplicht voor werkzoekenden en vluchtelingen die vrijwilligerswerk willen doen, wil het actieplan doen verdwijnen. De technische regeltjes moeten helder en eenvoudig worden. Er wordt bekeken hoe de collectieve verzekering voor vrijwilligers kan voortbestaan, ook na het afbouwen van de taken van de provincies. Lokale besturen en verenigingen worden ondersteund, zodat ze vrijwilligers nog beter van dienst kunnen zijn. Dat en nog veel meer, gebundeld in 24 acties.

Advies Vlaamse Ouderenraad

Op vraag van Vlaams minister-president Geert Bourgeois en coördinerend minister voor Vrijwilligersbeleid Sven Gatz heeft de Vlaamse Ouderenraad een advies uitgebracht over het gecoördineerd vrijwilligersbeleid. Daarin wijst de Vlaamse Ouderenraad op het belang van vrijwilligerswerk voor ouderen en overloopt hij de belangrijkste vragen en aandachtspunten bij het actieplan en de visietekst van de Vlaamse regering.

Je kan het advies terugvinden op de website www.vlaamse-ouderenraad.be/adviezen.

De Vlaamse Ouderenraad vraagt onder meer:

- duidelijke informatie voor vrijwilligers, zowel digitaal als via andere kanalen;
- aandacht voor mensen in een kwetsbare situatie en mensen die het moeilijk hebben om vrijwilligerswerk met gezin, werk en/of mantelzorg te combineren: ook zij moeten laagdrempelig en goed ondersteund aan vrijwilligerswerk kunnen doen;
- meer onderzoek naar de knelpunten en barrières die vrijwilligers ervaren;
- een uitgebreidere verzekeringsplicht voor organisaties die werken met vrijwilligers;
- aandacht voor opleiding, vorming en kennisdeling ter ondersteuning van organisaties die vrijwilligers inschakelen.

Nils Vandenweghe, stafmedewerker

Al jarenlang rechthebbende, maar het nooit geweten?

Ze maken je energiefactuur betaalbaar. Ze dekken een deel van de kosten voor zorg en ondersteuning. Ze helpen je bij aanpassingen aan je woning om langer thuis te kunnen blijven wonen. Ze halen de kostprijs van telefonie en internet naar beneden. En ga zo maar door. Over wat we het hebben? Over de talrijke federale, Vlaamse, provinciale en lokale rechten en diensten waar veel mensen helaas onvoldoende van op de hoogte zijn, of die ze door allerhande drempels niet aanvragen.

Een vaak voorkomend fenomeen

In een ideale wereld zouden mensen met een laag inkomen, een behoefte aan zorg of andere noden automatisch de ondersteuning krijgen waarvoor ze in aanmerking komen. Of zouden ze toch op z'n minst een brief krijgen met de nodige info en een uitnodiging om alles in orde te brengen. In de praktijk loopt het helaas vaak anders.

Neem nu het sociaal telefoontarief. Dat verlaagt de kostprijs van je telefoon- en internetabonnement. Ook ouderen met een laag inkomen komen hiervoor in aanmerking. Maar zij moeten wel eerst weten dat het bestaat, zich ervan bewust zijn dat ze er zelf ook voor in aanmerking komen en dan zelf contact opnemen met de klantendienst van hun telefoonaanbieder om het sociaal tarief aan te vragen. Maar hoe kom je al die dingen te weten als niemand je erover aanspreekt? Wat als alle info alleen op het internet terug te vinden is? En zelfs als mensen er wel van op de hoogte zijn: lang niet iedereen staat te springen om zijn telefoonaanbieder te bellen met de mededeling dat hij financieel krap bij kas zit.

Op die manier zijn er nog tal van grote en kleine voorbeelden. Sommige gemeenten bieden gratis vuilniszakken aan voor mensen met incontinentie en/of een laag inkomen: je moet er wel persoonlijk naar vragen bij het loket in het gemeentehuis. De kortingskaart van de NMBS voor personen met de verhoogde tegemoetkoming: persoonlijk aanvragen aan het loket, niet zelden met een rij wachtenden die over je schouder meekijkt. De gemeentelijke mantelzorgpremies: in sommige gemeenten zijn ze

er wel, in andere niet. In de ene gemeente kom je in aanmerking, in de andere niet. En ga zo maar door.

Stuk voor stuk zijn dit goede maatregelen die mensen op een waardevolle manier helpen. Maar al te vaak loopt het mis bij het bereiken van de mensen die er recht op hebben. Omdat de informatie hen niet op het juiste moment of op de juiste manier bereikt, omdat mensen opkijken tegen complexe aanvraagprocedures, omdat ze hun financiële of medische problemen liever privé houden.

Wat als alle info alleen op het internet te vinden is?

Oplossingen?

Gelukkig is er op veel plaatsen aandacht voor dit probleem en wordt er al heel wat werk geleverd om het aan te pakken. Zo worden verschillende rechten al automatisch toegekend. Wanneer je met pensioen gaat, kijkt de Federale Pensioendienst automatisch of je in aanmerking komt voor de inkomensgarantie voor ouderen (IGO). In de toekomst zou ook de tegemoetkoming voor hulp aan bejaarden (THAB) automatisch toegekend worden, dankzij de uitbouw van de Vlaamse Sociale Bescherming. En wie de IGO of THAB ontvangt, krijgt ook automatisch recht op de verhoogde tegemoetkoming.

Ook zijn er al heel wat rechten gekoppeld aan andere rechten: met de THAB of de IGO heb je bijvoorbeeld recht op het verlaagd energietarief, op een goedkopere inschrijving aan de kunstacademie, op de sociale maximumfactuur voor medische kosten, enz.

Verder zijn er steeds meer organisaties en dienstverleners die zelf de eerste stap zetten naar de leefwereld van mensen in armoede, met een zorgnood, in een sociaal isolement, ... en proberen van daaruit versterkend te werken. Hierdoor wordt niet langer van de rechthebbende verwacht om goed geïnformeerd te zijn en zelf de eerste stap te zetten.

Tot slot is het belangrijk dat criteria voor rechten zo goed mogelijk op elkaar afgestemd worden. Nu verschillen bijvoorbeeld de doelgroepen van rechten vaak naargelang het beleidsdomein of het niveau dat de rechten toekent (lokaal, Vlaams of federaal). Hoe meer alle doelgroepen op elkaar afgestemd zijn, hoe makkelijker mensen weten waarvoor ze in aanmerking komen. En hoe eenvoudiger om rechten automatisch toe te kennen.

Meer info?

De Vlaamse Ouderenraad heeft een beleidsadvies uitgewerkt rond dit thema. Vanuit de ervaringen van ouderen schetst dit op welke vlakken het in de praktijk vaak fout loopt, op welke oplossingen ingezet moet worden en welke concrete maatregelen de overheid op korte termijn kan nemen om belangrijke rechten voor ouderen toegankelijker te maken. Je kan dit terugvinden op de site www.vlaamse-ouderenraad.be/adviezen.

Wil je weten voor welke rechten je zelf in aanmerking komt? Kijk dan zeker ook eens op www.rechtenverkenner.be, of neem contact op met je lokaal dienstencentrum, Sociaal Huis, OCMW of ziekenfonds.

De Vlaamse Ouderenraad vraagt onder meer:

- de automatische toekenning van de Vlaamse huurpremie, het sociaal telefoontarief en de Kaart Verhoogde Tegemoetkoming van de NMBS;
- de betere bekendmaking van de THAB, de zorgverzekering, de Vlaamse huursubsidie en de gemeentelijke mantelzorgpremies;
- de uitbreiding van de doelgroep voor het sociaal energietarief;
- een betere begeleiding van ouderen met zorgnoden of met nood aan woningaanpassingen;
- de retroactieve toekenning van de zorgverzekering (vanaf de eerste maand na aanvraag).

Nils Vandenweghe, stafmedewerker

© Tom Kerwyn



Dankjewel, Ilse

Op 20 oktober 2015 startte Ilse als stafmedewerker voor de partnerorganisatie van het lokaal ouderenbeleid binnen de Vlaamse Ouderenraad.

Op 31 juli 2016 is Ilse uit dienst getreden omwille van de zekerheid van een contract van onbepaalde duur.

Het was een vluchtig verblijf op het secretariaat van de Vlaamse Ouderenraad, maar ondertussen heeft Ilse de eerste stapstenen gelegd voor de partnerorganisatie en was ze al een beetje bekend geworden bij de lokale ouderenraden.

Het ga je verder goed, Ilse!

Welkom, Nadia

Met in haar rugzak een geknipte opleiding, praktijkervaring en een hele hoop goesting is Nadia Denayer op 1 september als stafmedewerker van start gegaan op de stapstenen die Ilse had uitgezet.

Nadia studeerde agogiek aan de VUB. Gedurende haar jaren als seniorenconsulent werd ze het aanspreekpunt en sprong ze mee in de bres voor de uitwerking en implementatie van het ouderenbeleid. Verder deed ze ervaring op als vrijwilligerscoördinator en als vormingsverantwoordelijke palliatieve zorg.

De dynamiek en de spurt die Nadia heeft ingezet, moet haar en de partnerorganisatie doen slagen!

*Mie Moerenhout
Directeur*



Aandacht voor dementie

Vlaamse overheid zet de krijtlijnen uit

Alle specialisten zijn het er over eens: dementie wordt dé gezondheidsuitdaging van de 21e eeuw. Dat betekent dat we vaker mensen met dementie zullen ontmoeten in de bank, in de supermarkt, op restaurant, ... We zullen er ook meer over spreken, want ieder van ons kent wel iemand met dementie, hetzij in de eigen familiale omgeving, hetzij via vrienden of kennissen.

De Vlaamse overheid speelt hier met het ouderenbeleid op in. Niet enkel de mantelzorgers en vrijwilligers, maar ook de professional zal aangesproken worden om dementie een plaats te geven. Dat is behoorlijk uitdagend. De Vlaamse regering legde de belangrijke aspecten van een algemeen zorg- en welzijnsbeleid vast in een geactualiseerd Dementieplan.

70% van alle Vlamingen met dementie woont thuis, al dan niet omringd door familie of mantelzorgers.

Cijfers en feiten over dementie

De cijfers liegen er niet om: momenteel hebben wereldwijd 36 miljoen mensen een of andere vorm van dementie. De Wereldgezondheidsorganisatie verwacht dat dit cijfer tegen 2050 zal verviervoudigen. Ook Vlaanderen ontsnapt niet aan deze trend. Momenteel hebben 122 000 Vlamingen dementie en stelt men bij 25% van alle Vlaamse 80-plussers een of andere vorm van dementie vast. Tegen 2030 zou het aantal Vlamingen met dementie nog met een kwart stijgen. En rond 2060 zal de groep stijgen tot boven de 250 000. 70% van alle Vlamingen met dementie woont thuis, al dan niet omringd door familie of mantelzorgers.

Vlaamse overheid geeft opvolging aan het Dementieplan Vlaanderen

Eind juni 2016 actualiseerde de Vlaamse regering haar Dementieplan Vlaanderen. Dit Dementieplan 'Samen verder bouwen aan een dementievriendelijk Vlaanderen 2015-2019' bouwt verder op de fundamenten van het



eerste Dementieplan uit 2010, maar legt ook enkele andere actuele accenten zoals preventie, beeldvorming en een kwalitatieve zorg. De keuze om verder te bouwen op het bestaande plan is toe te juichen. Op die manier worden de eerder gemaakte keuzes gevalideerd en is er continuïteit van het Vlaamse dementiebeleid mogelijk.

Pijlers van het Dementieplan

Ondersteuning in de thuisomgeving

Tijdens de vorige regeringsperiode werd in navolging van het Dementieplan ook een transitieplan opgestart waarbij de focus ligt op het vergroten van de draagkracht bij mantelzorgers via informatieverstrekking en voorlichting over dementie. Er werd ook een inhaalbeweging gestart om de deskundigheid van hulpverleners in de dagelijkse zorg en begeleiding van wie nog thuis woont, te bevorderen. Bijkomend werd ook ingezet op de uitbouw van deskundigheid over dementie in zorgvoorzieningen. Het Vlaamse Expertisecentrum Dementie en de regionale centra zijn mede de motor van deze veranderingen.

Menselijke waardigheid en levenskwaliteit

Het Dementieplan verwijst ook naar de uitgangspunten van menselijke waardigheid en kwaliteit van leven. Een visie op personen met dementie die recht doet aan de realiteit vormt immers de basis. Hierbij staan het versterken van competenties en een respectvolle omgang centraal. Het plan focust op een maximaal behoud van eigen mogelijkheden en volwaardig burgerschap van mensen met dementie.

Werken aan een genuanceerde beeldvorming

De wijze waarop over dementie gesproken wordt, bepaalt de mate waarin mensen zich gewaardeerd voelen als persoon. Een genuanceerde beeldvorming over dementie blijft ook in dit plan een basisvoorwaarde en een belangrijk streefdoel. Dit uit zich onder meer in het engagement van de Vlaamse overheid en zorgorganisaties om te spreken over mensen met dementie in de plaats van 'dementerenden' of 'dementen'. De campagne 'Vergeet dementie – Onthou mens' werd opgestart in 2011 en loopt nog steeds door. Het online platform van de campagne bevat informatie over dementie en onder meer een fotodatabank met genuanceerd beeldmateriaal. Die beeldvorming wordt in het plan ook doorgetrokken naar de dementievriendelijke gemeenten en cultuursensitieve zorg.

Aandacht voor preventie en tijdige diagnose

Wat goed is voor het hart, is ook goed voor de geest. Preventie is een belangrijk thema in het Dementieplan. Een gezonde leefstijl kan effectief helpen om de kans op dementie te verkleinen.

Vlaanderen telt 2 703 apotheken. Zij kunnen in de toekomst een rol opnemen om signalen van dementie tijdig mee op te sporen met het oog op een correcte diagnose en een snelle doorverwijzing naar eventuele mantelzorgondersteuning. De huisarts heeft hierbij een centrale taak, dus goede afspraken zijn zeker nodig.

Specifieke acties voor personen met jongdementie

Het plan voorziet ook specifieke aandacht voor dementie op jonge leeftijd. Vlaanderen telt

naar schatting 5 400 personen met jongdementie en voor hen wordt een traject uitgewerkt met garantie op kwaliteit en met aandacht voor onder meer psycho-sociale begeleiding, buddy's en laagdrempelige informatie.

Wetenschappelijk onderzoek gaat voort

Tot slot blijft Vlaanderen het wetenschappelijk onderzoek inzake dementie en dementiezorg verder ondersteunen. Dat is ook hard nodig willen we op een dag dementie de wereld uit én willen we op een goed onderbouwde wijze met mensen met dementie omgaan.

Uitvoering van het Dementieplan

Het plan wordt nu al uitgevoerd en zal in overleg met de Vlaamse overheid door het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen permanent opgevolgd en bijgestuurd worden. Het verder bouwen aan een dementievriendelijk Vlaanderen gebeurt over de beleidsdomeinen en beleidsniveaus (Vlaanderen, federale overheid, lokale besturen) heen, samen met personen met dementie, hun naasten en vele andere betrokkenen.

Toekomstwens: rechtstreekse betrokkenheid personen met dementie

Stilaan is er het besef dat ook mensen met dementie bij de opmaak van zo'n plan betrokken moeten worden. Zij werden uiteraard vertegenwoordigd door de Alzheimer Liga Vlaanderen en andere organisaties, maar we kunnen nog een stap verder gaan door mensen met dementie hierin zelf een rol te laten opnemen. Momenteel wordt hieraan gewerkt en we duimen dat dit in de toekomst ook mogelijk zal zijn. Wat in het buitenland stilaan normaal is, moet hier ook kunnen.

Meer informatie

www.dementie.be
www.onthoumens.be
www.jongdementie.info
www.alzheimerliga.be
dementie.vlaanderen

*Jurn Verschraegen
Directeur Expertisecentrum Dementie Vlaanderen*

Samen naar een dementievriendelijk Vlaanderen

Vlaamse Ouderenraad geeft advies op Dementieplan

Op vraag van coördinerend minister voor Ouderenbeleid Jo Vandeuren bracht de Vlaamse Ouderenraad een advies uit over het Dementieplan Vlaanderen 2015-2019. Daarin wijst de Vlaamse Ouderenraad op het belang van een realistische beeldvorming, ondersteuning op maat voor personen met dementie en hun mantelzorgers en een betere samenwerking tussen professionele zorgverleners, mantelzorgers en vrijwilligers. Dit alles met het oog op een zorg- en ondersteuningsaanbod dat een gepast antwoord biedt op de vragen, noden en wensen van personen met dementie en hun naasten.

In het advies vraagt de Vlaamse Ouderenraad onder meer:

- Bijkomende noodzakelijke investeringen in de thuiszorg en residentiële zorg voor de uitbouw van een kwalitatief, beschikbaar en betaalbaar zorg- en ondersteuningsaanbod voor personen met dementie en hun naasten;
- Een sterkere ondersteuning van mantelzorgers om hun draagkracht te verhogen en competenties te versterken (o.a. investeren in dagopvang, informatieverstrekking, ...);
- Een voortzetting van brede campagnes gericht op het doorbreken van vooroordelen en taboes rond dementie;
- Het bevorderen van de deskundigheid van en samenwerking tussen professionele zorgverleners: tijdig signalen herkennen, correcte diagnose stellen en zorg en ondersteuning op maat bieden;
- Het bevorderen van een gezonde leefstijl en leefomgeving: sensibilisering richten naar alle leeftijdsgroepen;
- De uitrol van dementievriendelijke gemeenten als onderdeel van leeftijdsvriendelijke gemeenten;
- Volwaardig burgerschap van personen met dementie ook in de praktijk waarmaken;
- Om personen met dementie te betrekken bij alle keuzes en beslissingen over de manier waarop ze willen leven, wonen, verzorgd willen worden en willen sterven;



- Een sterke, brede en permanente opvolging van de levenskwaliteit en kwaliteit van de zorg voor personen met dementie;
- Een specifieke aanpak en gepaste maatregelen voor mensen met jongdementie.

Op de site www.vlaamse-ouderenraad.be/adviezen kan je het Dementieplan en het volledige advies terugvinden.

Nathalie Sluyts, stafmedewerker

Samen werk maken van ouderenbeleidsparticipatie!

De Vlaamse Ouderenraad ontwikkelde een visietekst over 'beleidsparticipatie van ouderen en de rol van de lokale ouderenraden'. Deze visietekst is een eerste stap in de ontwikkeling van een ondersteuningsprogramma voor de lokale ouderenraden en kadert binnen de erkenning als partnerorganisatie. Hieronder lees je de korte versie van de visie. De volledige visietekst vind je terug via www.vlaamse-ouderenraad.be/partnerorganisatie.

Een beleid voor en door ouderen en de rol van lokale ouderenraden

Visie Vlaamse Ouderenraad – Mei 2016

Participatie aan het beleid is voor ouderen nog steeds niet vanzelfsprekend. De Vlaamse Ouderenraad beklemtoont het belang van de invloed van ouderen op het beleid. Lokale ouderenraden¹ zijn de aangewezen overlegstructuren om deze inspraak te verzekeren.

1. Ouderen bouwen mee aan de samenleving

Ouderen hebben een maatschappelijke rol

Het aantal ouderen neemt toe. Ouderen nemen verschillende rollen op in de samenleving en bouwen er actief aan mee. Ze engageren zich in het verenigingsleven, in de zorg voor kleinkinderen, als makers van kunst en cultuur, in allerlei besturen, enzovoort. Het uitgangspunt is actief ouder worden, waarbij elk individu zo lang mogelijk de regie van zijn leven in handen houdt en gebruik maakt van zijn eigen mogelijkheden binnen de evoluerende levensomstandigheden. Dit bevordert het welzijn en de volwaardige participatie van elke oudere en geeft hen maatschappelijke slagkracht.

Participeren is een recht, een kans en een verantwoordelijkheid

Deelnemen aan de samenleving en deze beïnvloeden is een recht van iedereen. Ouderen moeten niet alleen kansen krijgen om te participeren, maar ook de verantwoordelijkheid krijgen en nemen, om ervoor te kiezen om mee te bouwen aan de maatschappij.

Krachtlijnen voor de participatie van ouderen

Participatie situeert zich tegen de achtergrond van:

- De meergeneratiesamenleving, waarbinnen verschillende generaties samenleven en op

elkaar inspelen;

- Een leeftijdsvriendelijke gemeente, met een inclusief beleid op maat van alle leeftijden;
- Levenslang leren als mogelijkheid en verantwoordelijkheid in elke levensfase;
- Empowerment dat, vanuit de eigen kracht en capaciteiten, deelname en kritisch bewustzijn bevordert.

2. Ouderen bouwen mee aan het beleid

Een democratische samenleving, een inclusief ouderenbeleid

Ouderen bouwen niet alleen mee aan de samenleving. Ze hebben ook een stem in het (ouderen)beleid, wat de kwaliteit en gedragenheid ervan verhoogt. De Vlaamse Ouderenraad pleit voor een inclusief ouderenbeleid, waarbij de belangen van ouderen in alle beleidsdomeinen aan bod komen: inclusief waar mogelijk, maar specifiek waar nodig. Participatie van de ouderen zelf is daarbij een absolute voorwaarde.

Samenspraak tussen ouderen en beleidsverantwoordelijken

Inbreng van ouderen in het beleid kan verschillende gradaties aannemen. Inbreng vertrekt vanuit geïnformeerd zijn, en gaat tot inbreng hebben door het opnemen van engagement (mee-werken).

Mee-weten

Mee-praten

Mee-denken

Mee-beslissen

Mee-werken

¹ De term 'ouderenraden' verwijst naar zowel ouderenraden, seniorenraden als ouderenadviesraden.

Beleidsparticipatie is niet vanzelfsprekend. Om succesvol te zijn, hebben beleidsvoerders én ouderen een houding nodig die gebaseerd is op wederzijds respect, verantwoordelijkheidszin en inlevingsvermogen voor elk individu in zijn situatie. Dit wederzijds engagement leidt tot een goed werkende democratie, waarbij genomen beslissingen steun krijgen. De verscheidenheid binnen de groep ouderen vindt weerklank in inspraakkanalen die het opnemen voor de belangen van alle ouderen, in het bijzonder voor de mensen in een kwetsbare positie.

3. De rol en het belang van lokale ouderenraden

Het landschap waarin de ouderenraden werken, is in evolutie. Er ontstaan spontane burgerinitiatieven, actiegroepen, buurtcomités, enzovoort, waarbij ook ouderen zich inschakelen. Ouderen zetten zich eveneens in voor het verenigingsleven waar ingespeeld wordt op hun capaciteiten. Dit alles zorgt voor een bekrachtiging van hun beleidsbeïnvloedende rol.

De Vlaamse Ouderenraad benadrukt de kracht en de meerwaarde van lokale ouderenraden als motor voor impact op het lokale (ouderen)beleid en de participatie van de ouderen. Het duurzame en permanente karakter van de ouderenraden, de representativiteit van de samenstelling, de aandacht voor belangenbehartiging en de wederzijdse doorstroming van en naar de doelgroep zijn hierbij belangrijke kwaliteiten.

Beïnvloeding van het beleid is de hoofddoelstelling voor de lokale ouderenraden. Impact krijgen op het beleid kan op verschillende manieren gebeuren. Naast adviezen formuleren, is onderzoek van de behoeften van de ouderen een basis voor de sensibilisering bij beleidsontwikkeling, worden best zoveel mogelijk ouderen betrokken bij inspraakprocessen, worden ouderen geïnformeerd, wordt een realistische beeldvorming bevorderd, kan een coördinerende rol opgenomen worden voor de Ouderenweek, enzoverder.

Samenwerkingen bevorderen het succes van de werking van de lokale ouderenraden: samenwerking met verschillende lokale actoren

zoals de gemeente, het OCMW, de sport- en cultuurdienst, de lokale dienstencentra, enzovoort. Ook bovenlokale samenwerking in regionale ouderenoverlegplatformen en de provinciale ouderenraad draagt bij tot een ouderenbeleid waarin de stem van ouderen doorklinkt.

Samenvattend

Deelname aan en inspraak in het lokale ouderenbeleid is voor de Vlaamse Ouderenraad een belangrijk aspect van actief ouder worden. Lokale ouderenraden bieden als erkend aanspreekpunt voor het beleid een belangrijke meerwaarde wat betreft beleidsparticipatie voor de oudere bevolking.

De volledige visietekst van de Vlaamse Ouderenraad is terug te vinden op www.vlaamse-ouderenraad.be/partnerorganisatie of kan aangevraagd worden op het secretariaat van de Vlaamse Ouderenraad, info@vlaamse-ouderenraad.be of 02 209 34 55.

Wat staat er in de toekomst nog op het programma?

- Het organiseren van een opleiding train-de-trainer. Ouderen met interesse en ervaring in ouderenparticipatie en/of het begeleiden van groepen worden opgeleid om vormingen in ouderenraden te begeleiden;
- Het aanbieden van vormingen in ouderenraden (vanaf voorjaar 2017);
- Het bezorgen van een jaarlijkse vragenlijst, de barometer, aan de lokale ouderenraden, deze verwerken en er conclusies uit trekken;
- De ontwikkeling van een digitaal platform voor de ouderenraden en andere geïnteresseerden;
- De organisatie van studiedagen voor een breed publiek;
- De ontwikkeling van een brochure voor de ouderenraden.

Meer informatie:

Nadia Denayer - 02 209 34 58

nadia.denayer@vlaamse-ouderenraad.be

www.vlaamse-ouderenraad.be/partnerorganisatie

“Oma en opa zijn eretitels voor ons”

Groot onderzoek van de Gezinsbond bij grootouders



"De kleinkinderen brengen veel afleiding in ons leven als gepensioneerden. We volgen hun handel en wandel en weten graag hoe het met hen gaat (op school, in de sportvereniging...), wel zonder ons te moeien, en daarom komen ze alle vijf heel graag bij ons." (oma uit de bevraging)

Dagelijks de kleinkinderen over de vloer na schooltijd, af en toe inspringen wanneer ze ziek zijn of maandelijks telefoneren via internet met de kleinkinderen in het buitenland, ... Grootouders zijn er in alle maten en gewichten. Maar altijd gaat het om een unieke relatie. Oma en opa, moeke en vake, bomma en bompapa, bijna unaniem zullen ze bevestigen dat hun kleinkinderen veel voor hen betekenen.

De grote grootouderbevraging

In de herfst van 2015 deed de Gezinsbond een oproep bij zijn achterban om deel te nemen aan de Grote Grootouderbevraging. We wilden weten hoe grootouders hun rol beleven, want vreemd

genoeg vonden we daar weinig Vlaams onderzoek over. Ruim 1 700 (jonge) grootouders met minstens één kleinkind onder de 12 jaar vulden een online vragenlijst in over hun grootouderrol. Hoe vaak zien ze hun kleinkinderen? Wie zien ze meer en wie minder? Spelen grootouders een rol in de opvang of hebben ze daar geen tijd of zin meer voor? Vinden ze dat ze te veel taken moeten opnemen of zouden ze in tegendeel liever wat meer doen?

Hoe jonger, hoe frequenter de contacten

We krijgen een beeld van veelvuldige en warme contacten tussen de generaties. Grootouders zien hun kleinkinderen vaak en ondernemen allerlei activiteiten met hen: samen eten en binnen en buiten spelen zijn het meest populair. Het vaakst zien grootouders hun kleinkinderen als ze nog niet naar school gaan. Naarmate de kleinkinderen ouder worden, zijn er minder contacten: zij hebben meer en meer een eigen agenda met minder tijd of interesse voor contact met de grootouders. Oudere kinderen hebben bovendien minder nood

aan opvang, maar zelfs bij de 18-plussers heeft nog steeds bijna een derde van de grootouders op het moment van de bevraging één van de kleinkinderen recent gezien. Ook de afstand speelt een rol: over het algemeen zijn er minder contacten met kleinkinderen die verder wonen. Toch zijn er ook grootouders die zich niet laten afschrikken door de afstand en bijvoorbeeld elke woensdagmiddag kleinkinderen die verder weg wonen van school afhalen.

Logeerpartijtjes bij de grootouders komen geregeld voor: bij een derde komt zelfs maandelijks minstens één van de kleinkinderen een nachtje slapen. Slechts vijf procent van de grootouders zegt dat dit nooit gebeurt.

"Logeren bij oma is een feest! Zowel voor mijn sloebers als voor mij. Lekker chips eten in de zetel en samen tv kijken, tot 's middags in pyjama rondlopen, over 'serieuze' zaken praten en nog zoveel meer." (oma uit de bevraging)

Combinatie werk-gezin

Vier op de vijf grootouders helpen hun kinderen bij het combineren van werk en gezin. De intensiteit kan wel sterk verschillen: sommige grootouders nemen het grootste deel van de opvang op zich, andere grootouders springen bij in noodgevallen. Bijna negen op de tien zegt dat ze opvang doen omdat ze hun 'kleinkinderen graag zien'. De tijd die ze samen doorbrengen omwille van de combinatie werk-gezin van de ouders ervaren grootouders als unieke en kwaliteitsvolle tijd. Meer dan wanneer de ouders er bij zijn. Natuurlijk spelen praktische overwegingen een rol (opvang door de grootouders is goedkoop én gemakkelijk voor de ouders), maar dit is toch een ander beeld dan de ploeter-oma's die in een aantal media opduiken. Slechts een enkeling voelt zich verplicht of vindt dat de kinderen te veel opvang verwachten.

Meer en meer grootouders combineren hun eigen job met de opvang van de kleinkinderen. Eerst de kleinkinderen naar school brengen en dan zelf gaan werken is geen uitzondering. Daarom is hun rol

in de structurele opvang van hun kleinkinderen al sterk afgenomen en kunnen sommige grootouders minder doen dan ze zouden willen.

"Wij zouden ook graag de opvang voor de kleinkinderen verzorgen, hen meer zien, maar helaas: we werken nog fulltime met weekenden nachtdiensten. Dus... de weegschaal tussen wat je zou willen en kunnen doen is in onevenwicht." (oma uit de bevraging)



Niet alleen rozengeur en maneschijn

Ook al ziet het merendeel van de grootouders de meeste van hun kleinkinderen vaak, toch vindt iets meer dan een vijfde dat ze hun kleinkinderen te weinig zien. Als er praktische redenen zijn voor het weinige contact, bijvoorbeeld een te grote afstand, dan hebben de grootouders daar wel vaak begrip voor. Logeerpartijtjes maken dan een deel van het gemis goed. Telefoneren via internet is populair om contact te houden met kleinkinderen die in het buitenland wonen. Als er weinig of geen contact is omwille van een slechte relatie of conflicten met de ouders, dan is er veel verdriet bij deze grootouders.

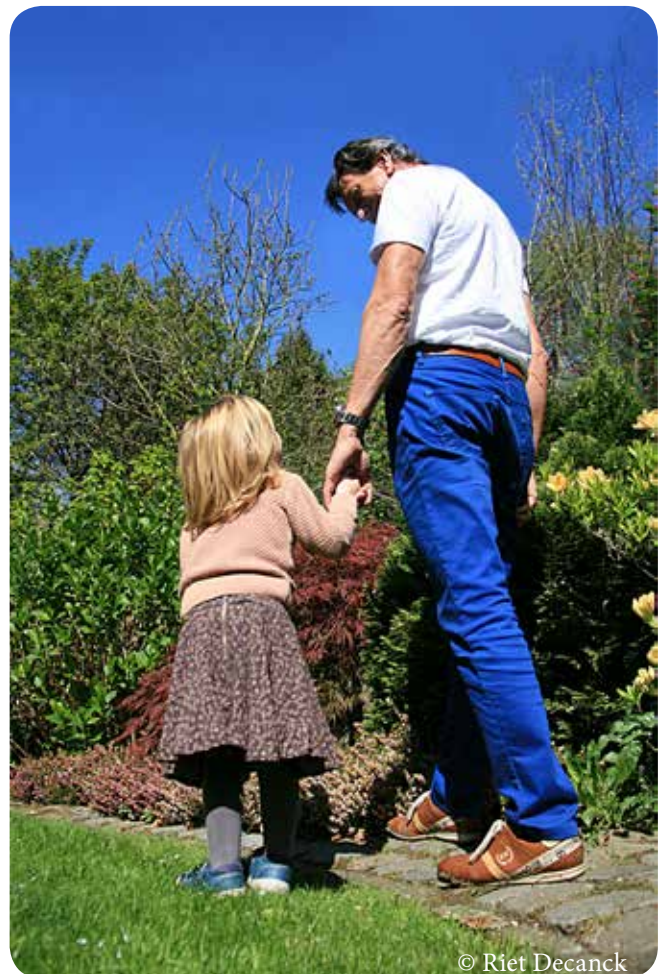
"Wij hebben een moeilijke relatie met de kinderen en daardoor is het contact met de kleinkinderen minder goed. We zouden ook liever hebben dat alles terug goed komt. Ons oudste kleinkind is eigenlijk nog nooit bij ons thuis geweest. En dat is toch moeilijk." (opa uit de bevraging)

Oma en opa zijn een eretitel

Kleinkinderen betekenen veel voor grootouders. Ze zijn erg graag betrokken en zijn oprecht geïnteresseerd in de activiteiten waar de jongeren aan deelnemen. Ze doen het met heel hun hart, want het houdt hen alert en dicht bij de leefwereld van de jongeren. Bovendien, of het nu bewust of onbewust gebeurt, geven grootouders familietradities door die in het geheugen van de kleinkinderen nog vele jaren nazinderen en een warme plek veroveren in hun hartjes.

"Wij kunnen ze niet missen. Ze bezorgen ons veel leuke en gelukkige momenten. Wat niet wil zeggen dat het ook wel eens lastig is. We willen een goede band met onze kleinkinderen zodat ze ons later ook nog komen opzoeken."
(oma uit de bevraging)

De Grote Grootouderbevraging werd uitgevoerd met steun van Kind en Gezin. De resultaten zijn te lezen op de website van de Gezinsbond: www.gezinsbond.be/grootouders-en-kleinkinderen.



Enkele cijfers uit het onderzoek:

- Bij 34% van de grootouders komt minstens één keer per maand een kleinkind logeren;
- 41% gaat af en toe met de kleinkinderen op weekend;
- 22% vindt dat ze hun kleinkinderen te weinig zien;
- Bijna 80% speelt een rol in de combinatie werk-gezin van hun kinderen;
- 91% vangt de kleinkinderen af en toe of meer op als ze ziek zijn;
- Bij 37% komt minstens één van de kleinkinderen wekelijks over de vloer
- Bij 70% van de grootouders brengt Sinterklaas een cadeau voor de kleinkinderen.

Studiedienst Gezinsbond

Vlaamse overheid wil mantelzorgers beter ondersteunen

Al eeuwenlang nemen mensen de zorg op voor iemand die dat niet meer alleen kan. Hulp bieden aan familie, vrienden of buren die zorg nodig hebben is al zo oud als de straat. Meer dan één op de vier Vlamingen verleent zorg of biedt hulp op niet-professionele basis. Zorg jij ook frequent voor iemand in je directe omgeving die ziek of hulpbehoevend is? Wel, dan ben jij ook een mantelzorger. De Vlaamse overheid lanceerde onlangs haar eerste Mantelzorgplan 2016-2020 met 110 actiepunten. De bedoeling hiervan is om mantelzorgers beter te ondersteunen in hun engagement om hulp te bieden aan een zorgbehoevende naaste. De focus van het plan ligt op een betere informatieverstrekking, oplossingen op maat en een goede relatie met professionele zorgverleners.

Meer dan één op de vier Vlamingen verleent zorg of biedt hulp op niet-professionele basis.

Bevraging van 4 000 mantelzorgers

Aan het mantelzorgplan gingen twee onderzoeken vooraf. Voor het onderzoek 'Sporen naar duurzame mantelzorg' van het Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin (2016) werden 4 000 mantelzorgers bevestigd. Daarnaast peilde een apart onderzoek naar de specifieke situatie van jonge mantelzorgers.

Enkele bevindingen uit deze onderzoeken:

- 67% van de geregistreerde mantelzorgers voelt zich eerder goed bij de mantelzorgsituatie;
- 93% zou opnieuw mantelzorgen;
- 80% vindt het vanzelfsprekend om mantelzorg te bieden;
- 25% weet niet waar hij terecht kan voor hulp of voorzieningen;
- 75% biedt dagelijks zorg en doet vier verschillende zorgtaken;
- 40% voelt zich erg belast;
- 50% geeft aan dat de combinatie werk-

mantelzorg (zeer) zwaar is;

- 20% geeft aan dat ze geen betaalde job hebben omwille van mantelzorg;
- 44% beschikt over betaald werk;
- Mantelzorgers hebben minder sociale contacten dan de rest van de bevolking;
- Bij intensieve mantelzorg en in de oudere leeftijdsgroepen zijn meer vrouwen betrokken.

Eerste Vlaams mantelzorgplan

Het mantelzorgplan is opgebouwd uit 4 grote thema's:



Toegankelijke informatie voor elke mantelzorger

Omdat elke mantelzorgsituatie verschillend is, vertrekt het mantelzorgplan van een brede definitie van mantelzorg. Bijzondere aandacht gaat wel naar mantelzorgers in kwetsbare situaties zoals mantelzorgers in kansarmoede, oudere mantelzorgers, mantelzorgers die zorgen voor personen met dementie, mantelzorgers met een migratieachtergrond, ...

Uit de bevestiging van de geregistreerde mantelzorgers bleek dat 60% van hen nood heeft aan informatie over voorzieningen en tegemoetkomingen. Eén van de acties in het plan is het verbeteren van de toegang tot verschillende informatiekanaalen voor mantelzorgers.

Samen met de verenigingen voor gebruikers en mantelzorgers zal een nieuw Vlaams Expertisepunt Mantelzorg opgericht worden. Mantelzorgers zullen hier terecht kunnen voor allerlei informatie. De Vlaamse overheid wil er ook voor zorgen dat alle mantelzorgers in hun eigen omgeving toegang tot informatie vinden en ondersteuning krijgen.

Aanbieden van oplossingen op maat

De noden, wensen en vragen van mantelzorgers zijn erg verschillend. Om oplossingen op maat aan te kunnen bieden is een uitgebreide waaier aan zorg- en ondersteuningsmogelijkheden nodig. Professionele hulpverleners zullen via overleg en sensibilisering aangemoedigd worden om mantelzorgers te betrekken als volwaardige partners in de zorg. Het beluisteren van mantelzorgers en oog hebben voor hun individuele noden is essentieel.

Het mantelzorgplan focust onder meer op een betere uitbouw en afstemming van het professionele zorg- en ondersteuningsaanbod voor mantelzorgers.

Samenwerking met de federale overheid

Om te kunnen streven naar een veelzijdige ondersteuning van mantelzorgers is een goede samenwerking nodig tussen de Vlaamse en de federale overheid.

Er zal onder meer overleg gepland worden met minister van werk Kris Peeters in het kader van het plan 'werkbaar en wendbaar werk'. Het sociaal statuut voor de mantelzorger valt dan weer onder de bevoegdheden van minister van Sociale Zaken Maggie De Block.

Specifieke aandacht voor jonge mantelzorgers

Het mantelzorgplan vestigt de aandacht ook op jonge mantelzorgers (kinderen en jongeren tot 24 jaar) die opgroeien in een gezin met specifieke zorgnoden.

Samen met de betrokken sectoren wordt gewerkt aan een betere bekendmaking van de ondersteuningsmogelijkheden in de context van de jonge mantelzorgers.



De Vlaamse Ouderenraad geeft advies op het mantelzorgplan

© Catherina Van Der Perre

In praktijk zijn mantelzorgers veelal onzichtbare zorgers en zien ze zichzelf in eerste instantie niet als mantelzorger. Het zorgen voor een zorgbehoevend familielid, vriend of buur is voor veel mensen vanzelfsprekend. Ook jongeren en mensen met een migratieachtergrond voelen zich niet aangesproken door de term 'mantelzorg'. De Vlaamse Ouderenraad meent dat een brede sensibiliseringscampagne kan bijdragen tot het ontwikkelen van een realistische beeldvorming rond mantelzorg en een betere bekendmaking van het begrip.

Waaier aan ondersteuningsvormen en maatregelen

In het advies vraagt de Vlaamse Ouderenraad een brede waaier aan ondersteuningsvormen en maatregelen om in te kunnen spelen op de individuele noden, vragen en wensen van mantelzorgers. Dat uit zich onder andere in:

- De ondersteuning van mantelzorgers die niet mag afhangen van registratie;
- Het versterken van de kennis, inzichten en vaardigheden van professionele hulpverleners om mantelzorgers meer en beter te betrekken en te ondersteunen;
- Bijkomende investeringen in de thuiszorg en residentiële zorg;
- Mantelzorgers moeten beter geïnformeerd worden;

- Emotionele steun en meer aandacht voor het welbevinden van mantelzorgers, o.a. lotgenotencontacten toegankelijker maken;
- Aandacht voor de combinatie van mantelzorg met werk en gezin;
- Het (h)erkennen van mantelzorgers als volwaardige partners in de zorg en betrekken bij de uitwerking van het toekomstige mantelzorgbeleid;
- Het sterker inzetten op ondersteuningsvormen die mantelzorgers een adempauze bieden: kortverblijf, dagopvang, oppashulp, ...;
- De oprichting van het Expertisepunt Mantelzorg waar alle kennis, goede praktijken en informatie over mantelzorg verzameld worden.

Je kan het Mantelzorgplan en het volledige advies terugvinden op de website www.vlaamse-ouderenraad.be/adviezen.

Nathalie Sluyts, stafmedewerker

Beweeg je fit in ouderenvriendelijk Kortenaaken

Omdat het visuele werkt

Met het project Ouderenvriendelijk Kortenaaken wil het OCMW van de gemeente de vergrijzing op een positieve manier bekijken. Niet vanuit de problemen en de bedreigingen, maar net vanuit de kansen en de mogelijkheden. Ouderen moeten zo lang mogelijk gelukkig en gezond kunnen leven in Kortenaaken, dat is het uitgangspunt. Een van de pijlers om tot dit resultaat te komen is: bewegen.

Het is wetenschappelijk bewezen dat mensen die dagelijks bewegen zich zowel fysiek als mentaal beter in hun vel voelen. Nog opvallend was de bevinding dat het nooit te laat is om te beginnen met bewegen. Zelfs wanneer je lange tijd niet actief bent geweest, kan je nog gezondheidswinst boeken door te bewegen.

Maar dan komt de grote vraag: hoe gaan alle oudere inwoners aan het bewegen? De doelgroep is zeer divers en heeft ook een aangepaste aanpak nodig.

Actieve ouderen

Kortenaaken heeft een grote groep actieve en geëngageerde ouderen. Het OCMW ging met hen rond de tafel zitten en vroeg naar hun wensen. Ook bij de inplanting van de nieuwe sporthal werd gepolst naar de mening van de seniorenraad. Door hun input kwam er onder andere een outdoorfitnesspark met aangepaste toestellen. Door deze wisselwerking ontstond een zeer gevarieerd sportaanbod in de gemeente. Ook met verenigingen werd nauw samengewerkt. Vaak organiseert de sportdienst in samenwerking met de seniorenraad een initiatieereeks. Als deze in de smaak valt, wordt er gekeken of ouderen zich willen verenigen om zo de sport in een vast aanbod op te nemen. Ook aan bestaande verenigingen wordt gevraagd of ze het aanbod in hun werking willen opnemen. Zo kunnen Kortenaakse ouderen nu wekelijks deelnemen aan curling, spinning 55+, kracht en lenigheid, stoelaerobics en noem maar op. Voor elk wat wils dus.



Jaarlijks organiseert de gemeente twee seniorenportdagen, waar ouderen op één dag verschillende nieuwe sportactiviteiten kunnen leren kennen en eens kunnen komen proeven van het aanbod.



Samen bewegen

Samen bewegen is natuurlijk altijd leuker dan alleen. Daarom werd er een buddiesysteem opgezet. Breng je iemand mee naar één van de sportactiviteiten, dan krijg je iets extra's. Tijdens activiteiten werd duidelijk dat het meestal leeftijdsgenoten waren die elkaar meebrachten. Maar ook verschillende generaties kunnen samen bewegen. Daarom wordt er nu tweejaarlijks een 'Tele(leef)tijdschine' gebouwd waarin kinderen van de 5de en 6de leerjaren van de basisscholen van de gemeente samengebracht worden met ouderen. In de voormiddag leren de kinderen de ouderen hun leefwereld kennen door samen digitaal te bewegen met de Wii of werken ze samen op de tablet en noem zo maar op. In de namiddag zijn de rollen omgekeerd en zijn de ouderen de

leermeesters. Zij leren de kinderen curling spelen, haken en nog zoveel meer.



Beweegarme ouderen

Bewegen is een recht waar iedereen van moet kunnen genieten. Maar toch is de stap naar een sporthal vaak veel te groot voor mensen die nooit eerder aan sport deden. Anderzijds is het in een landelijke gemeente als Kortenaken niet voor iedereen vanzelfsprekend om zich naar de activiteiten te verplaatsen. Daarom ontstond het idee om niet te wachten tot de mensen naar het aanbod kwamen, maar zelf actief naar de ouderen toe te stappen. Het OCMW gebruikt hiervoor alle kanalen die het voorhanden heeft.

PlussersPost

Vier keer per jaar krijgen de mensen van Kortenaken de PlussersPost in de bus. Dit magazine voor en door ouderen probeert de beeldvorming ten opzichte van deze groep te verbeteren. De PlussersPost wil ouderen ook activeren en motiveren om te bewegen. PlussersPost maakt promotie voor het reguliere

aanbod en geeft tips hoe mensen beweging meer in hun dagdagelijkse leven kunnen integreren. Daarnaast zijn er artikels met foto's waarop de sportfunctionaris van Kortenenaken stoelaerobic-oefeningen voordoet. Zo kunnen de mensen vanuit hun stoel toch aan beweging doen. Deze visuele techniek spreekt aan. Op verschillende plaatsen lag de PlussersPost weken lang open op deze pagina. Ook via de seniorenraad kwamen er veel positieve reacties en zo ontstond het idee om deze visuele manier van bewegen nog beter aan de man te brengen.

Beweegkaartenboekje

Je kan een aanbod ontwikkelen, maar hoe weet je dat dit ook effectief bij de beoogde doelgroep terecht komt? Een goede aanleiding zijn de verjaardagsbezoekjes bij de 75-plussers. Zij krijgen elk jaar een bezoekje van een vrijwilliger die hen een geschenkje brengt en informatie geeft van het OCMW. Dit was een perfecte ingangspoort.



In 2014 ontwikkelde het OCMW het beweegkaartenboekje dat als geschenkje werd gegeven. Dit boekje bestaat uit 31 laagdrempelige oefeningen die iedereen in zijn eigen vertrouwde thuisomgeving kan uitvoeren. Twee bekende ouderen uit de gemeente visualiseren de oefeningen. Bij elke oefening staat dus naast de eenvoudige uitleg ook een foto van een oudere die de oefening voordoet. Hiermee beoogt het OCMW dat ouderen de bedenking maken: "als hij of zij dat kan, dan moet ik het ook maar eens proberen". Omdat goede voornemens doorheen de tijd al eens kunnen afzakken en het zonde zou zijn dat de beweegkaartenboekjes ergens in een diepe lade zouden verdwijnen, organiseerde het OCMW van Kortenenaken een opleiding voor de thuiszorgdiensten. De mensen van de gezinszorg

en de poetsdienst komen dagelijks bij mensen aan huis die vaak niet genoeg bewegen. Aan de medewerkers werd het beweegkaartenboekje toegelicht en ze werden aangezet om hun cliënten te motiveren en te ondersteunen in het bewegen. Samen kan je immers altijd meer dan alleen.

De beweegkaartenboekjes werden zeer populair en werden opgepikt door UZ Leuven die ze nu ook gebruiken in het kader van valpreventie in hun opleiding kinesitherapie. Door de grote vraag van andere besturen worden de beweegkaartenboekjes nu ook te koop aangeboden. Elk bestuur kan het concept bestellen en laten aanpassen met zijn eigen logo. Voor 250 euro krijgt men dan het aangepaste digitale bestand dat rechtstreeks naar de drukker kan gestuurd worden. Zo kunnen ook ouderen in hun gemeente thuis bewegen.

Beweeg met Andy

Door het succes van de artikels in de PlussersPost en het beweegkaartenboekje werd ervoor gekozen om nog andere media in te zetten om ouderen thuis aan het bewegen te krijgen. Toen het OCMW in augustus 2015 van start ging met de Facebookpagina 'Plussers Kortenenaken' sloegen de ambtenaar voor senioren en de sportfunctionaris de handen in elkaar en maakten ze de reeks 'Beweeg met Andy'. Verschillende filmpjes brengen sport en beweegmogelijkheden bij de mensen in de huiskamer. In de filmpjes komen ook steeds enkele ouderen van de gemeente aan het woord om ook hier de herkenbaarheid te bevorderen, dat maakt de filmpjes enorm populair.

Bekijk de filmpjes op www.facebook.com/plusserskortenenaken

Meer informatie

Andy Braem
Sportfunctionaris gemeente Kortenenaken
011 58 62 78
sportdienst@kortenenaken.be

Tina Luyckx
Ambtenaar voor senioren OCMW Kortenenaken
016 77 29 42
senioren@ocmw-kortenenaken.be

Van inspiratie naar transpiratie

De onderzoeksgroep Sport & Society van de Vrije Universiteit Brussel heeft actief meegewerkt aan de 'Inspiratiedag senioren sport' die georganiseerd werd door Sport Vlaanderen, in samenwerking met de Vlaamse Sportfederatie, het Vlaams Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid, OKRA-SPORT en S-Sport. Het was inderdaad een dag vol inspiratie waar sportfederaties en -clubs, sportdiensten en ouderenorganisaties met elkaar in gesprek gingen. Het doel was duidelijk: nadenken over hoe senioren meer gaan sporten en bewegen.

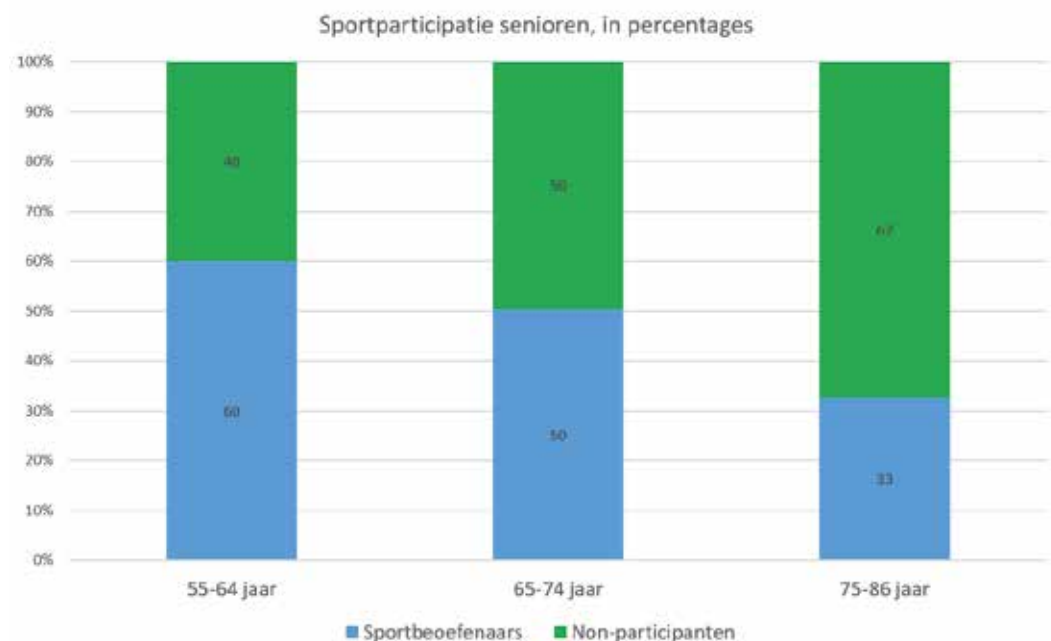
Maar hoe kunnen we nu algemene uitspraken doen over het gedrag van senioren in Vlaanderen? Wel, dit doen we door gebruik te maken van gegevens uit de Participatiesurvey 2014, een grootschalig en wetenschappelijk onderzoek, uitgevoerd door de Vlaamse overheid. In het kader van de Participatiesurvey 2014 werden bijna 4.000 Vlamingen tussen 15 en 85 jaar geïnterviewd over hun participatie in onder andere sport, cultuur en media. Binnen dit onderzoek kwamen ook meer dan 1.500 senioren, 55-plussers, aan het woord.

Sportparticipatie bij 55-plussers

De gegevens uit de Participatiesurvey 2014 tonen aan dat 49 procent van de senioren in Vlaanderen sportactief is. Dit betekent dat bijna de helft van de senioren minstens één keer gedurende de 12 maanden voor het onderzoek aan sport deed tijdens de vrije tijd. Sporten kunnen zowel in competitief als recreatief verband beoefend worden. Het is belangrijk om te duiden dat het niet gaat om activiteiten die men doet omwille van utilitaire redenen (bijvoorbeeld zich verplaatsen met de fiets om

boodschappen te doen) en dat het enkel gaat om activiteiten die een zekere mate van fysieke activiteit veronderstellen (dus geen duivensport of schaken, maar wel petanque of snooker). Volgende grafiek bevestigt dat sportparticipatie daalt wanneer de leeftijd stijgt. Bij de jongste groep senioren (55- tot 64-jarigen) neemt nog 60 procent actief deel aan sport tijdens de vrije tijd. Bij de middelste groep senioren (65- tot 74-jarigen) is dit de helft, terwijl het percentage sportbeoefenaars verder daalt tot iets meer dan 30 procent bij de oudste groep senioren (75- tot 86-jarigen).

Wanneer we het profiel van de non-participanten verder analyseren (de 55-plussers die gedurende 12 maanden geen enkele keer gesport hebben), behoort vooral de oudste groep senioren (75- tot 86-jarigen) tot deze categorie. Deze hogere leeftijd zorgt er ook voor dat non-participanten vaker gepensioneerd en weduwe of weduwnaar zijn. Vrouwen, laaggeschoolde senioren en senioren die het financieel moeilijker hebben, sporten ook beduidend minder dan mannen, hooggeschoolde senioren en senioren die het financieel makkelijker hebben. Sportdeelname is dus niet gelijk verdeeld over alle 55-plussers. Er zijn verschillende demografische en economische variabelen die een invloed hebben op het profiel van de sportende senioren in Vlaanderen.



Meest beoefende sporten

De gegevens uit de Participatiesurvey 2014 bevestigen dat wandelen en recreatief fietsen veruit de twee meest beoefende sporten zijn onder de 55-plussers in Vlaanderen. Zoals men kan verwachten bij wandelen en fietsen, beoefenen senioren deze sporten vooral in openbare ruimten zoals bossen, straten en parken. Meer dan de helft van de senioren geeft dan ook aan dat ze zich niet verplaatsen of dat ze zich te voet of met de fiets verplaatsen om te gaan sporten. Senioren zijn dus vooral in de omgeving van hun eigen woonplaats sportactief. Ze sporten veel minder in specifieke sportinfrastructuur zoals sporthallen, fitnessruimten en zwembaden in vergelijking met sporters uit jongere leeftijdsgroepen. In het algemeen sporten senioren bijna uitsluitend op recreatief niveau. Ze doen dit minder frequent in een sportclub en meer individueel of met hun

partner. Ook verenigingen die niets met sport te maken hebben (zoals bijvoorbeeld de KVLV) bieden senioren een mogelijkheid om actief te zijn in de vrije tijd. Wat opvalt is dat senioren die sporten, dit met een vrij grote regelmaat doen. Een grote groep sport namelijk bijna elke week, het hele jaar door.

We moeten echter waakzaam zijn dat men op basis van de bovenstaande resultaten niet gaat veronderstellen dat wandelen en recreatief fietsen ook de meest populaire sporten zijn onder senioren en dat men uitsluitend op deze sporten moet inzetten. De resultaten tonen namelijk aan dat wandelen en recreatief fietsen enkel de meest beoefende sporten zijn. Wat we op de 'Inspiratiedag senioren sport' 'aan den lijve' hebben mogen ondervinden, is dat er tal van andere sporten en bewegingsvormen bestaan



die men op maat van senioren kan aanbieden. Zo was er op de inspiratiedag een initiatie van 'drums alive' en 'fithockey' waarbij plezierbeleving centraal staat. Deze plezierbeleving is namelijk de grootste drijfveer voor senioren om te sporten en mogen we daarom niet uit het oog verliezen.

Plezierbeleving is de grootste drijfveer voor senioren om te sporten.

Mits aanpassingen aan de reglementen, het terrein of het materiaal zou men ook andere sporten zoals bijvoorbeeld basketbal en karate op een laagdrempelige manier kunnen aanbieden op maat van de fysieke en sportieve mogelijkheden en competenties van senioren. Het is dan ook een uitdaging voor sportfederaties en -clubs, sportdiensten en ouderenorganisaties om te reflecteren over het huidige sportaanbod voor senioren. Een vernieuwing binnen dit aanbod kan namelijk inspirerend werken en een verandering teweegbrengen in de meest beoefende sporten. Zoals reeds vermeld is plezierbeleving de grootste drijfveer voor senioren om te sporten, gevolgd door voordelen op vlak van een betere gezondheid en conditie. Bij de jongste groep senioren (55- tot 65-jarigen) die vaak nog actief zijn op de arbeidsmarkt en/of helpen bij de opvang van hun kleinkinderen, is sport ook een belangrijke uitlaatklep om mentaal en sociaal te ontspannen.

Sportpromotie

Wanneer we verder nadenken over hoe we senioren die momenteel niet sporten meer aan het sporten en bewegen kunnen krijgen, moeten we een onderscheid maken tussen ex-sporters (deze personen hebben vroeger wel gesport, maar doen dit nu niet meer) en nooit-sporters (deze personen hebben nog nooit gesport). De resultaten van de Participatiesurvey 2014 tonen aan dat op basis van het profiel, de drempels en mogelijke aanzetten tot sportparticipatie, initiatieven ter sportpromotie een grotere kans op slagen hebben bij ex-sporters dan bij nooit-sporters en tevens meer specifiek bij de jongste groep senioren (55- tot 65-jarigen). Binnen

de nooit-sporters geeft namelijk meer dan 40 procent van de 55- tot 65-jarigen aan dat niets hen zou kunnen aanzetten om te beginnen sporten, dit in vergelijking met minder dan 25 procent binnen dezelfde leeftijdscategorie ex-sporters. Gezien de grotere interesse onder de ex-sporters, worden de resultaten van deze groep verder toegelicht.

Meer dan de helft van jongste groep ex-sporters geeft aan dat ze opnieuw zouden sporten wanneer hun gezondheid beter zou zijn. Iets meer dan 25 procent zegt ook dat een advies van de dokter hen zou kunnen aanzetten om opnieuw te sporten. Hierbij moeten we ook vermelden dat een gezondheidsprobleem (o.a. een blessure of handicap) de grootste drempel vormt tot sportparticipatie binnen deze groep. Deze resultaten duiden op een kringverhouding tussen sport en gezondheid. Wetende dat sporten en bewegen de gezondheid kan bevorderen, verwachten senioren al te vaak dat men eerst gezonder moet zijn alvorens te (kunnen) starten met sporten. Spijtig genoeg geeft de Participatiesurvey 2014 ons geen zicht op de aard van de gezondheidsproblemen bij senioren. Het is hoe dan ook een uitdaging voor sportclubs en andere verenigingen om naar de toekomst toe sport- en beweegactiviteiten te organiseren waarbij men rekening houdt met de intensiteit van de activiteiten alsook de fitheid en gezondheid van de deelnemers. Binnen dit aanbod zou het sociale aspect meer centraal moeten staan dan de individuele sportprestaties. Toekomstig onderzoek zou ook in kaart moeten brengen waarom en wanneer senioren gestopt zijn met sporten. Resultaten van zo'n onderzoek kan men gebruiken om maximaal in te zetten op het wegwerken van mogelijke drempels om senioren meer te laten transpireren in een sportcontext.

Inge Derom, post-doctoraal onderzoeker VUB en professor Marc Theeboom, voorzitter van de onderzoeksgroep Sport & Society VUB.

Veilig elektrisch fietsen

Elektrische fietsen winnen steeds meer aan populariteit. Met een elektrische fiets lijkt het alsof je met de wind in de rug fietst, door de ondersteuning van een elektromotor. Dat het aangenamer trappen is, weten intussen velen onder ons.

Lange tijd was er onduidelijkheid over de wetgeving rond elektrische fietsen. Met de nieuwe regels die in voege zijn sinds 1 oktober 2016 is er heel wat van die verwarring weggenomen.

Door de sterk toegenomen populariteit van elektrische fietsen de voorbije jaren, was een goed wettelijk kader nodig. Sinds oktober van dit jaar worden volgende drie categorieën elektrische fietsen onderscheiden:

Fietsen met een elektrische hulpmotor beschikken enkel over trapondersteuning. Dat betekent dat als jij trapt, de motor ondersteuning geeft. De motor werkt dus niet zonder jouw actieve deelname. De motor van deze fiets heeft een maximaal vermogen van 250W en geeft trapondersteuning tot maximaal 25 km/u. Uiteraard kan je sneller rijden als je zelf harder trapt. Dat vormt in de nieuwe wetgeving geen probleem als de trapondersteuning maar wegvalt vanaf 25 km/u.

Gemotoriseerde fietsen bieden ook een maximale trapondersteuning tot 25 km/u. Ze kunnen echter een vermogen hebben tot en met 1000W. Ze beschikken over trapondersteuning, maar kunnen ook uitgerust zijn met een motor die aandrijfkraft kan geven zonder dat je zelf actief mee trapt.

De speed pedelec is het nieuwe broertje onder de elektrische fietsen. Bij deze snelle fiets stopt de trapondersteuning niet bij 25 km/u.

Door zelf mee te trappen, kan de bestuurder snelheden tot 45 km/u halen. De motor heeft een maximaal vermogen van 4000W. Naast trapondersteuning kan de speed pedelec uitgerust zijn met een motor die aandrijfkraft geeft zonder dat je zelf actief mee trapt.

Heb je een rijbewijs, een verzekering of helm nodig?

In een oogopslag krijg je hieronder een duidelijk overzicht van de voorwaarden per type:

	Fiets met elektrische hulpmotor	Gemotoriseerde fiets	Bromfiets klasse speed pedelec
Vermogen	≤ 250 W	≤ 1000 W	≤ 4000 W
Snelheidsbeperking naar bouw	≤ 25 km/u	≤ 25 km/u	≤ 45 km/u
Aandrijfkraft	Enkel trapondersteuning	Hoofddoel = trapondersteuning	Hoofddoel = trapondersteuning
Minimale leeftijd	Nee	16 jaar	16 jaar
Helmplicht	Nee	Nee	Fietshelm of bromfietshelm
Rijbewijs	Nee	Nee	Rijbewijs AM (bromfiets) of B (auto)
Verzekering	Nee	Nee: indien enkel trapondersteuning Ja: indien motor autonoom kan werken zonder trappen	Nee: indien enkel trapondersteuning Ja: indien motor autonoom kan werken zonder trappen
Inschrijving en nummerplaat	Nee	Nee	Ja: met verzekering => via WebDIV zonder verzekering => via DIV
Certificaat van Overeenstemming (COC)	Nee	Ja	Ja
Verkeersregels van toepassing	Fietsen	Fietsen	Bromfietsen
Verordening 168/2013	Buiten toepassingsgebied	L1e-A	L1e-B

Afbeelding: Federale Overheidsdienst Mobiliteit en Vervoer

Samengevat komt het hierop neer:

Fietsen met een elektrische hulpmotor: voor dit type verandert er niets! Rijd je met een 'gewone' elektrische fiets, dan heb je geen enkele verplichting. Een familiale verzekering wordt wel sterk aangeraden.

Gemotoriseerde fietsen: een certificaat van overeenstemming (COC) is verplicht en waarborgt dat je fiets met Europese technische voorschriften overeenstemt. Vraag ernaar bij aankoop van je fiets. Je bewaart dit document best op een veilige plaats. Je hoeft het niet op zak te hebben als je je verplaatst. Wanneer je jouw fiets kan doen rijden d.m.v. de motor zonder te trappen, dan heb je een verzekering voor burgerlijke aansprakelijkheid voor motorrijtuigen nodig.

Speed pedelecs: deze snelle jongens vallen wettelijk gezien niet in de categorie fietsen, maar in die van bromfietsen. Aangezien ze als bromfiets gezien worden, gelden de verkeersregels voor bromfietsen, niet die voor fietsen. Tevens is ook een (brom) fietshelm en rijbewijs (AM of B) verplicht. Speed pedelecs moeten ingeschreven worden bij de Dienst Inschrijving Voertuigen (DIV) en een speciale, kleinere nummerplaat hebben.

Cursus OKRA-SPORT: Veilig elektrisch fietsen in groep

Veilig (elektrisch) fietsen in het verkeer is vandaag de dag heel wat complexer dan vroeger. De wegcode verandert vaak en is niet altijd even logisch. Daarenboven zijn er de laatste twee decennia heel wat nieuwe verkeerssituaties bijgekomen: fietsofstelvakken, fietssuggestiestroken, fietssluisen, fietssnelwegen, borden voor voorrang van rechts, ... (Elektrisch) fietsen in groep vergt daarenboven extra vaardigheden en vooral ook nog meer oplettendheid.

OKRA-SPORT organiseert in 2017 daarom cursussen 'Veilig (elektrisch) fietsen in groep'. Het overzicht van de sessies is tegen 2017 op de website van OKRA-SPORT terug te vinden.

Meer informatie

De 'Wegwijzer elektrisch fietsen' van de Federale Overheidsdienst Mobiliteit en Vervoer en het BIVV lees je op de website <http://mobilit.belgium.be>.

Meer informatie over het aanbod van OKRA-SPORT vind je op www.okrasport.be.

*Ingrid Peeters, Algemeen en Sporttechnisch
Coördinator OKRA-SPORT*



Van knuffelhond tot assistentie- en therapiehond

Dat een hond, een kat of een ander huisdier kan helpen tegen eenzaamheid, dat ouderen meer geactiveerd worden omdat ze toch een wandeling moeten doen met hun hond of dat het voederen van de vogels soms de enige reden kan zijn om 's morgens op te staan, zal velen niet vreemd in de oren klinken. Een huisdier kan voor sommige ouderen een enorm grote en niet te onderschatten therapeutische meerwaarde bieden.

Mens en dier zijn al eeuwenlang verbonden

De verbondenheid tussen mens en dier kent een lange weg doorheen de geschiedenis, is tijdloos en universeel: in de oudheid werden dieren afgebeeld op rotsschilderingen, de Maya's vereerden dieren als goden en trachtten zich met hen te vereenzelvigen door hun vacht te dragen, de Oude Grieken hadden tempels waar honden de wonden van gekwetsten genazen door ze schoon te likken, bij de Scouts krijgen de leden een dierentotem, enzovoort. Geleidelijk aan kwam men tot de vaststelling dat dieren een positieve invloed hebben op de gezondheid en vanaf de 18de-19de eeuw kwamen de eerste zorgvoorzieningen met dieren tot stand. Pas rond 1970 werd er echt gesproken over 'dierentherapie' en werd het gebruik van therapiedieren steeds meer toegepast in diverse voorzieningen.

Positieve effecten van dieren op ouderen

Dieren kunnen een positieve bijdrage leveren op het algemeen functioneren en welbevinden van mensen. Uit onderzoek blijkt dat huisdieren het zelfvertrouwen en zelfbeeld kunnen verhogen, zelfredzaamheid en initiatiefname kunnen stimuleren, aanmoedigen tot meer sociale contacten, hulp kunnen bieden bij verliesverwerking en voor een vrolijker humeur en goed gevoel kunnen zorgen.

Bij ouderen met dementie kunnen honden het 'sundown syndroom' (wanneer de zon onder gaat) verlichten. Het verschijnt in de vroege avond en sommige ouderen met dementie worden dan rusteloos, zijn in de war en dwalen eindeloos rond.



Uit onderzoek blijkt dat de aanwezigheid van een hond bewoners met dementie rustiger maakt, ook bij het vallen van de avond. Bovendien verloopt het communiceren met personen met dementie vaak vlotter in de aanwezigheid van een hond of ander huisdier.

Therapiehonden in de ouderenzorg

De doorsnee hond heeft van nature de neiging om contact te zoeken met mensen en is meester in het aanvoelen van en het inspelen op emoties. Hij biedt een luisterend oor en aanvaardt je zonder te oordelen. Daarnaast stimuleert een hond tot actie, aangezien hij uitgelaten en verzorgd moet worden. Naast zich laten knuffelen of aaien kan een hond ook opgeleid worden tot een therapiehond. Op die manier kan hij worden ingezet bij de ondersteuning van bijvoorbeeld kinesithérapie, ergotherapie, revalidatie. Vaak is zo'n hond de extra motivatie die een aantal ouderen nodig hebben. De therapiehond bevordert de motivatie om te leren, hij helpt bij het overwinnen van angsten en hij prikkelt de fantasie. Mensen durven zich meer open te stellen bij de hond omdat ze voelen dat de hond hen neemt zoals ze zijn, hij (ver)oordeelt immers nooit. Het contact kan zorgen voor een gevoel van veiligheid, rust en ontspanning.

Uiteraard is niet elke hond geschikt om mee te werken in de ouderenzorg. De honden die geschikt zijn moeten aan een aantal voorwaarden voldoen. Zo moeten ze van nature uit vriendelijk zijn naar mensen en geen angstig of asociaal gedrag vertonen. Ze moeten gezond, goed

verzorgd, goed gesocialiseerd en zeer tolerant zijn en over een zekere mate van zelfcontrole en basisgehoorzaamheid beschikken. Ook onverwachte acties mogen geen probleem vormen.

De begeleider van de hond moet beschikken over voldoende kennis van de lichaamstaal van de hond en is ten allen tijde verantwoordelijk. Hij moet op tijd signalen kunnen herkennen, wat noodzakelijk is voor zowel de veiligheid van de bewoners als het welzijn van de hond. Begeleiders van therapiehonden moeten hiervoor een opleiding volgen.

Therapiehonden in woonzorgcentrum Sint-Alexius

Wendy Hostyn werkt sinds 2006 in woonzorgcentrum Sint-Alexius te Tienen als logopediste en animator. In 2014 studeerde ze af als hondentrainer en hondengedragstherapeut. Binnenkort start ze de tweejarige opleiding 'zorgverlener met therapiehond'.

Toen ze haar eerste hond in huis haalde, kwam al snel het idee om het dier mee naar het woonzorgcentrum te nemen. Sinds 2006 loopt er een hondenproject in het woonzorgcentrum waarbij minstens één keer per maand een hond op bezoek komt, samen met iemand van het ergo-animatieteam. Meerdere honden kwamen al snel het team versterken. Op dit moment heeft Wendy een roedel van acht honden, waarvan er vijf therapiewerk doen in het woonzorgcentrum.

Een aantal bewoners had vroeger zelf ook een hond en waardeert de aanwezigheid van honden in het woonzorgcentrum. Eenzaamheid kan een stuk gebufferd worden en de hond geeft een gevoel van thuiskomen. Daarnaast kunnen bewoners genieten van de individuele aandacht van de hond en zijn er heel wat positieve effecten.

De vijf therapiehonden kunnen assisteren bij verschillende activiteiten, maar elke hond heeft wel zijn eigen specialiteiten. Ook de bewoners hebben



hun voorkeuren voor bepaalde honden. Zij worden vooral ingezet om te knuffelen en sociale contacten te stimuleren. Meestal gebeurt dit allemaal heel spontaan, maar soms moet de begeleider ingrijpen zonder contacten te gaan forceren. Medewerkers van het woonzorgcentrum zagen bewoners open bloeien of kunnen nu beter communiceren met bewoners. Zonder de aanwezigheid van de honden was dit niet gelukt.

Bewoners worden ook uitgenodigd om de honden uit te laten en komen zo op een ongedwongen manier meer in beweging. Tijdens hun wandeling ontmoeten ze vaak andere mensen waarmee ze meestal spontaan over de honden beginnen te praten.

Spel tussen mens en hond is ook een belangrijk onderdeel in de therapie met honden. In kleine groep spelen ouderen met de honden met voorwerpen die makkelijk hanteerbaar zijn zoals een bal, een trektouw uit fleece, een voetbal, enzovoort. Heel wat bewoners zijn fan van deze activiteit.

Eén keer per jaar organiseert het woonzorgcentrum een grote hondenshow. Deze show draait helemaal rond de therapiehonden en honden van vrijwilligers en/of personeelsleden. Er wordt met de honden gedanst (doggydance), geknuffeld en gespeeld met ondersteuning van aangepaste muziek, kostuums en decor. Maandenlang wordt er nog nagesproken over deze activiteit.

Creatieve activiteiten staan ook op het programma. Bewoners bakken dan samen hondenkoekjes om ze nadien aan de honden uit te delen, of ze maken speelgoed voor de volgende spelsessie met de honden.

Caro

“Enkele jaren geleden was er een vrouw met dementie die veel rondwandelde op de afdeling en amper contact had met andere bewoners in ons woonzorgcentrum. Op een zonnige dag kwam Caro op bezoek, een schotse herdershond van 10

jaar, waar de mevrouw een boontje voor had. Op de vraag of ze met Caro wou gaan wandelen zei ze meteen ‘ja!’ en dus gingen ze samen op de afdeling wat rondwandelen. Telkens ze een andere bewoner kruisten stopte de vrouw even om aan die persoon te vertellen dat ze met Caro op wandel was. Meer dan dat zei ze niet, maar dit was al meer dan wat ze anders zou gezegd hebben zonder aanwezigheid van Caro. Op het einde van de afdeling gekomen vroegen we of ze het zag zitten om met Caro in de tuin te gaan wandelen. Ze was nooit verder gewandeld dan haar eigen afdeling en al zeker niet in de tuin. Tot ieders verbazing wandelde ze samen met Caro de tuin in. Na een kwartiertje kwamen ze samen weer naar binnen.”

Gipsy

“Een tijdje terug voelde mevrouw x zich niet lekker en bleef dagen na elkaar in bed. Medicatie verbeterde haar slecht voelen niet. Die dag was Gipsy op bezoek en aangezien de vrouw helemaal verzot is op kleine Gipsy besloot het ergo-animatieteam om bij haar langs te gaan. Ze legden Gipsy bij haar op bed waarna mevrouw x Gipsy meteen begon te knuffelen en te aaien. De volgende dag bedankte ze het team voor het feit dat Gipsy haar weer beter had gemaakt.”

Meer informatie

Wil je ook graag een therapiehond op bezoek, wil je zelf een opleiding volgen om therapiedierbegeleider te worden of wil je je eigen hond trainen om aan de slag te gaan?

Toscanzahoeve, Centrum voor Mens en Dier
www.toscanzahoeve.be

Inge Pauwels
0475 34 71 12

Woonzorgcentrum Sint-Alexius in Tienen
www.wzcsintalexius.be
Wendy Hostyn
hostynw@fracarita.org

Wendy Hostyn, logopediste en animator
in WZC Sint-Alexius te Tienen

Het startschot voor CD&V-senioren werd gegeven in 1991. Daarmee sloegen ze een brug tussen de partij en de senioren. De voorbije 25 jaar is door de vrijwillige inzet van heel veel mensen de beweging uitgegroeid tot een brede stroming waarin senioren zich herkennen en verbonden voelen.

Solidariteit en verantwoordelijkheid: de uitgangspunten van de CD&V-seniorenbeweging

Kijkend naar de toekomst stellen de CD&V-senioren daarom enkele punten in reliëf:

- Senioren bouwen mee aan de samenleving. Zij verwachten dat de samenleving door werkbaar werk, een waardig inkomen en de nodige ondersteuning de inzet van senioren waardeert en mogelijk maakt.
- Op gemeentelijk vlak willen de CD&V-senioren alvast de 'leeftijdsvriendelijke gemeente' promoten en toetsen waar drempels verdwijnen, poorten opengaan en iedereen hartelijk welkom is.
- Het zorglandschap is voor wie het nodig heeft vaak te complex en te onduidelijk. Het zorglandschap sluit vaak onvoldoende aan op de onmiddellijke zorgnoden en -behoeften. Zorg moet kwaliteitsvol, toegankelijk en betaalbaar blijven, ook voor minder kapitaalkrachtige ouderen.
- De vermaatschappelijking van de zorg betekent 'samen' als samenleving de zorgnoden lenigen. Meer financiële middelen en meer competente professionele zorg zullen in toenemende mate nodig zijn.
- De digitalisering laat zich overal gelden. Dit is eveneens het geval in de gezondheidszorg. Leren omgaan met digitale communicatie is daarom een belangrijk luik van het 'levenslang leren' waar ouderen maximaal gebruik van moeten kunnen maken.



Werken aan een betere toekomst kunnen senioren niet alleen. Dat vraagt permanente dialoog en een geëngageerd beleid dat ervoor kiest om economie en sociaal beleid, groei en sociale bescherming, kansen voor elke persoon en versterking van zwakkeren aan elkaar te koppelen.

Daar blijven de CD&V-senioren mee aan werken.

Noëlla Jacobs, Secretaris CD&V-senioren

Proficiat, CD&V-senioren met de 25ste verjaardag

De gelegenheidsverklaring die bij de viering werd voorgesteld bewijst de kracht waarmee deze politieke senioren willen mee bouwen aan een wereld met toekomst voor de ouderen van nu en later.

Mie Moerenhout, directeur Vlaamse Ouderenraad

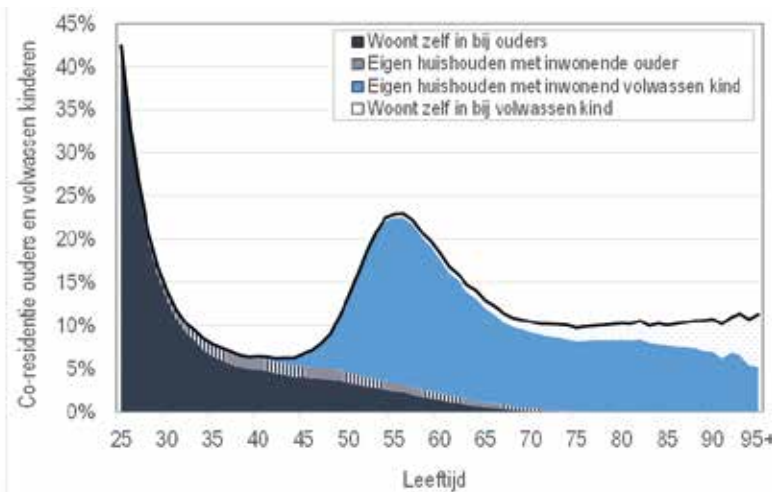
Zoals het klokje thuis tikt...

Generaties onder één dak

Grootmoeder die, als een trouwe metgezel van de kachel, verhaaltjes vertelt aan de kleinkinderen en zich nuttig maakt met kleine klusjes. Het tafereel lijkt zo weggeplukt uit een prentenboek. De realiteit van het meergeneratiewonen anno 2016 oogt echter helemaal anders. Families hebben nieuwe, inventieve manieren gevonden om met meer dan de klassieke twee generaties onder één dak te wonen. Dirk Luyten en Miet Timmers, onderzoekers en docenten aan de opleiding Gezinswetenschappen van Odisee Hogeschool schreven er twee boeken over.

Is het samenwonen van ouders en volwassen kinderen nog van deze tijd?

Dirk Luyten: Toch wel, al neemt het samenwonen op één huisnummer inderdaad wel af. In 1995 woonde volgens de gegevens van het Rijksregister zo'n 16% van de Vlaamse 25-plussers nog samen met hun ouders. Dat aandeel daalde naar 13% in 2015. Ook ouder wordende ouders wonen steeds minder samen met hun eigen kinderen. In 1995 woonde 16% van de 80-plussers samen met één van hun kinderen. In 2015 was dat aandeel gedaald tot 10% (zie grafiek 1). Al bij al blijft het toch wel een belangrijke groep. In 210 000 huishoudens in Vlaanderen is er sprake van samenwonen van ouders met hun volwassen kinderen van 25 jaar of ouder.

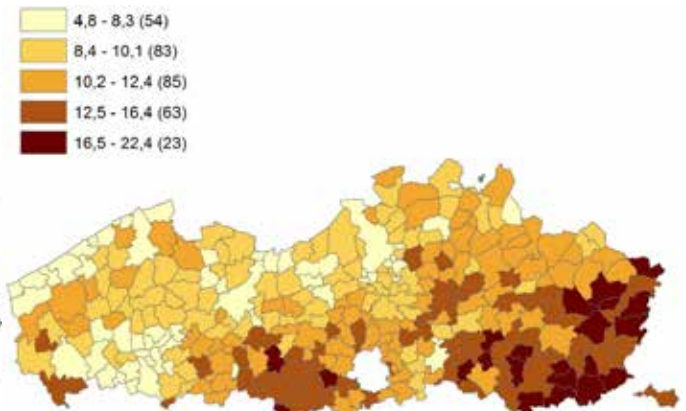


Figuur 1. Samenwonen van ouders en volwassen (+25j) kinderen, naar leeftijd en naar eigen huishouden/inwonen, Vlaamse Gewest, 2015 in % (ADS, verwerking SVR; Lodewijckx, Luyten, 2015)



Miet Timmers: De cijfers geven ook niet de volledige realiteit weer. Soms wonen families in een woning met twee huisnummers. De oudere ouders wonen bijvoorbeeld op de benedenverdieping en het jonge gezin op de bovenste verdiepingen. Als er twee huisnummers zijn, wonen de twee gezinnen officieel niet samen en vallen ze dus buiten de statistieken.

Dirk Luyten: Er zijn ook culturele verschillen. Mensen van Turkse en Maghrebijnse afkomst wonen beduidend vaker met volwassen kinderen samen. Zo woont bijvoorbeeld in 43% van de gezinnen met Turkse roots een kind van 25 jaar of ouder in. Ook regionaal zijn er belangrijke verschillen. In Limburg, Vlaams-Brabant en Antwerpen wonen ouders en volwassen kinderen meer samen dan in de rest van Vlaanderen (zie kaart 1).



Figuur 2. Samenwonen van 75-plussers met volwassen (+25j) kinderen, per Vlaamse gemeente, 2015 in % (ADS, verwerking, SVR; Lodewijckx, Luyten, 2015)

Mensen van Turkse en Maghrebijnse afkomst wonen beduidend vaker met volwassen kinderen samen.

Voor jullie waren er dus voldoende redenen om het meergeneratiewonen verder te gaan bekijken?

Miet Timmers: Het meergeneratiewonen krijgt steeds meer aandacht, daar kan je niet omheen. In de media zie je geregeld artikels opduiken over kangoeroewoningen, (mobiele) zorgwoningen. Het is duidelijk dat mensen op zoek gaan naar creatieve en nieuwe woonvormen die deels zijn ingegeven vanuit solidariteitsgevoelens en deels vanuit financiële overwegingen. Het is voor jonge gezinnen immers steeds moeilijker om hun woondroom waar te maken. Het bundelen van de financiële middelen van ouders en kinderen of het verbouwen van de grote bestaande woning van de ouders kan ervoor zorgen dat de woondroom van dat 'huis met tuin' toch kan gerealiseerd worden.

Dirk Luyten: Beleidsmakers spelen ook in op de nieuwe ideeën over meergeneratiewonen. Het Vlaams Regeerakkoord, de Beleidsnota Wonen en de Brusselse Huisvestingscode spreken allemaal over nieuwe woonvormen en over meergeneratiewonen. Met deze wetenschappelijke publicatie en met een publicatie voor een ruim publiek, een praktijkboek, willen we de aandacht die het meergeneratiewonen krijgt, verder stofferen met cijfers en met goede voorbeelden.

Miet Timmers: Voor het praktijkboek 'Generaties onder één dak' hebben de tweedejaarsstudenten van de opleiding Gezinswetenschappen interviews afgenomen van mensen in kangoeroe- en zorgwoningen. Zo kregen we zicht op de positieve aspecten van het meergeneratiewonen, maar ook op de zaken die voor conflicten zorgen en die het samenleven bemoeilijken.

Hoe verloopt het meergeneratiewonen in de praktijk?

Miet Timmers: Er bestaat niet één ideaal model voor het meergeneratiewonen. Elke familie heeft

een eigen verhaal, andere mogelijkheden en andere ideeën over het meergeneratiewonen. Eén van de belangrijkste discussiepunten is steeds hoeveel ruimtes er gedeeld worden en hoeveel ruimtes elk gezin apart ter beschikking heeft. Voor veel families is ruimtelijke privacy heel belangrijk. Ze wensen voor elk gezin een aparte keuken, badkamer en living. Maar andere families zoeken het samenleven zoveel mogelijk op en delen veel ruimtes.

Elke familie heeft een eigen verhaal, andere mogelijkheden en andere ideeën over het meergeneratiewonen.

Privacy gaat niet enkel over het gebruik van de ruimte. Ook familieleden in een meergeneratiewoning willen niet te veel bemoeienis in hun leven. Als mensen elkaar hun eigen leven laten leiden, niet oordelen, niet te veel doordringen in de beslissingen van het andere gezin, loopt het samenwonen vaak het best.

Dirk Luyten: Meergeneratiewonen heeft voor- en nadelen op verschillende vlakken. Samenwonen kan een flinke besparing opleveren. Door het clusteren van financiële middelen kan je bijvoorbeeld vaak een grotere woning kopen. Maar voor mensen met een werkloosheidsuitkering of een vervangingsinkomen kan het financieel ook nadelig zijn. Voor wie al middelen heeft, kan het meergeneratiewonen heel wat mogelijkheden bieden. Maar meergeneratiewonen kan ook een vorm van verdoken armoede zijn: uit noodzaak samenwonen om de kosten te delen.

Miet Timmers: Veel mensen weten niet goed welke gevolgen het meergeneratiewonen heeft, wat de voor- en nadelen zijn. Daarom hebben we in het praktijkboek ook beschreven hoe je alles financieel kan regelen, wat de mogelijkheden zijn in verband met het eigenaarschap van de woning en hoe je bijvoorbeeld het woonrecht kan regelen.

Biedt het meergeneratiewonen een alternatief voor een woonzorgcentrum?

Miet Timmers: De reden om te gaan samenwonen is zeker niet alleen de zorg voor de oudste generatie. Vaak start het samenwonen vroeger en is het de oudste generatie die zorg draagt voor de jongste, de kleinkinderen. Maar dat neemt niet weg dat er wel degelijk sprake kan zijn van zorg voor de oudste generatie. Ze voelen zich gerust als hun oudere vader of moeder dicht bij hen is, ze sparen veel verplaatsingstijd uit. Maar het kan ook een valkuil zijn. De andere broers en zussen zijn soms minder bereid om zorg op te nemen voor hun vader of moeder en de zorg wordt dan minder verdeeld.

Dirk Luyten: Samenwonen van ouders met volwassen kinderen schept inderdaad opportuniteiten op het vlak van intrafamiliale zorg, maar houdt ook gevaren in. Het kan gepaard gaan met stress, conflicten en kwalitatief minder goede relaties.

Zouden jullie het meergeneratiewonen aanraden?

Miet Timmers: Als verschillende generaties een bewuste keuze maken die niet enkel ingegeven is door financiële redenen of door een zware zorgbehoefte van één generatie, kan het zeker een mooie manier van leven zijn. Maar het blijft hoe dan ook belangrijk om heel concrete afspraken te maken: wie doet wat, wie betaalt wat? Het is opvallend hoe weinig er echt geregeld wordt en op papier wordt gezet. Nochtans zorgen duidelijke en goede afspraken ervoor dat het samenwonen succesvol kan verlopen.

Miet Timmers en Dirk Luyten, docenten in de opleiding Gezinswetenschappen van Odisee

Generaties onder één dak. Succesvol samenwonen in een kangoeroe-, zorg- en meergeneratiewoning

Miet Timmers

Dit boek bespreekt uitgebreid alle aspecten van meergeneratiewonen:

- Alles over de woning. Hoe regel je de eigendom van de woning? Woon je best in een eengezins- of een meergezinswoning? Welke mogelijkheden biedt het zorgwonen? Wat zijn architectuurtips voor meergeneratiewoningen?
- Alles over zorgen voor elkaar. Hoe zorg je voor privacy, voor (klein)kinderen, voor ouder wordende ouders, voor jezelf?
- Alles over de financiën. Hoe verdeel je de kosten? Welke invloed heeft meergeneratiewonen op pensioenen en vervangingsinkomens? Welke financiële en fiscale mogelijkheden zijn er?
- Modeldocumenten om te downloaden.

Garant Uitgevers; ISBN 9789044126914

Zoals het klokje thuis tikt. Samenhuizen van volwassen kinderen met hun ouders

Dirk Luyten, Kathleen Emmery,
Eline Mechels (red.)

Onderzoekers van het kenniscentrum Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen (Odisee) maakten samen met partners een analyse van verschillende vormen van 'samenhuizen' van ouders met volwassen kinderen. De auteurs gaan in op de uitdagingen en doen concrete aanbevelingen om dit te ondersteunen en te optimaliseren.

Dit boek is een inspiratiebron voor iedereen die professioneel, beleidsmatig of persoonlijk te maken heeft met samenhuizen van volwassen kinderen en hun ouders.

Garant Uitgevers; ISBN 9789044134278



© Mariella Claes

Active Ageing in woonzorgcentra bewoners en hun levenskwaliteit voorop

Een goed en waardig leven, dat is wat ieder van ons gedurende het hele leven wenst, ongeacht de leeftijd, ongeacht mogelijke beperkingen, ongeacht of je als oudere nu thuis woont of in een woonzorgcentrum (WZC). ‘Active Ageing’ of actief ouder worden is een beleidsconcept, ontwikkeld door de Wereldgezondheidsorganisatie, die deze twee doelen centraal stelt. Active Ageing streeft ernaar om de levenskwaliteit van ouderen te vergroten en dit in de breedst mogelijke zin. Het verwijst naar mensen in hun waarde laten door iedereen de kans te geven om te blijven participeren in alle levensdomeinen die hij belangrijk vindt. Eenmaal je ouder wordt, is het niet de bedoeling dat je er ‘minder toe doet’, of passief aan de zijlijn staat. Elk van ons heeft recht op een mooie, kwaliteitsvolle invulling van het leven en op waardering.

Binnen de context van het WZC lijkt dit verhaal altijd iets complexer te worden. Gezien de zorgnoden waarmee mensen vaak geconfronteerd worden, komt de (medische) zorg haast altijd dominant centraal te staan. Het leven en de levenskwaliteit van bewoners dreigen te worden herleid tot zorgkwaliteit. Er is dan ook nood aan een concept zoals Active Ageing in het WZC om alle aspecten die bijdragen tot levenskwaliteit in rekening te nemen en bewoners blijvend te laten ‘participeren’, ondanks mogelijke beperkingen.

Lien Van Malderen (gerontoloog) voerde een doctoraatsonderzoek rond dit thema aan de Vrije Universiteit Brussel. Het onderzoek had betrekking op hoe Active Ageing ingang kan vinden in het Vlaamse woonzorglandschap. In het doctoraat werd gefocust op bewoners zonder dementie.

Active Ageing in het woonzorgcentrum

Active Ageing onderstreept dat we als samenleving een grote medeverantwoordelijkheid hebben in de levenskwaliteit van ouderen. Ook het WZC is mee verantwoordelijk voor de levenskwaliteit van diens bewoners.

Groepsgesprekken over de levenskwaliteit in het woonzorgcentrum

In een eerste studie werd nagegaan hoe Active Ageing vorm kon krijgen binnen het WZC. Aan de hand van groepsgesprekken met verschillende betrokkenen (bewoners, kinderen van bewoners, thuiswonende ouderen en directie WZC), werd nagegaan op welke domeinen het WZC een rol kon spelen in de levenskwaliteit van de bewoners. Negen Active Ageing-domeinen konden worden onderscheiden (figuur 1).

De cultuur van het WZC is bepalend voor de levenskwaliteit van de bewoners. Een warme, open, verwelkomende cultuur wordt als belangrijk beschouwd. Natuurlijk speelt ook zorg een rol in de levenskwaliteit. Belangrijk is hier echter dat naast de fysieke zorg, er ook ruimte moet zijn voor emotionele zorg en dat de zorg afgestemd is op elke bewoner. Er dienen dan ook verschillende disciplines betrokken te worden.

Met gedrag als domein wordt verwezen naar de levensstijl, waar vooral het belang naar voor kwam om zelf als bewoner keuze hierin te hebben en om de levensstijl die zij thuis hadden verder te zetten. Genieten komt op de eerste plaats.

Met betrekking tot psychologische factoren hechten bewoners veel belang aan mogelijke ondersteuning in hun geheugen, maar ook in het omgaan met veranderingen en eventuele verlieservaringen. De wens blijft aanwezig om het gevoel te hebben controle te behouden over het eigen leven, waar ook het WZC een belangrijke rol in speelt.

De fysieke omgeving verwijst naar de context van het WZC. Bewoners wensen in een levendige en comfortabele buurt te wonen die aangepast is aan mogelijke verminderde mobiliteit en met directe

toegankelijkheid van openbaar en aangepast vervoer. Ook het WZC zelf dient het nodige comfort te bieden, maar vooral belangrijk is de huiselijkheid, zowel in de eigen kamers als in het hele gebouw, opdat mensen er een thuis kunnen van maken en het geen ziekenhuisomgeving blijft. Een cafetaria blijkt ook gewenst om contacten te leggen en te behouden.

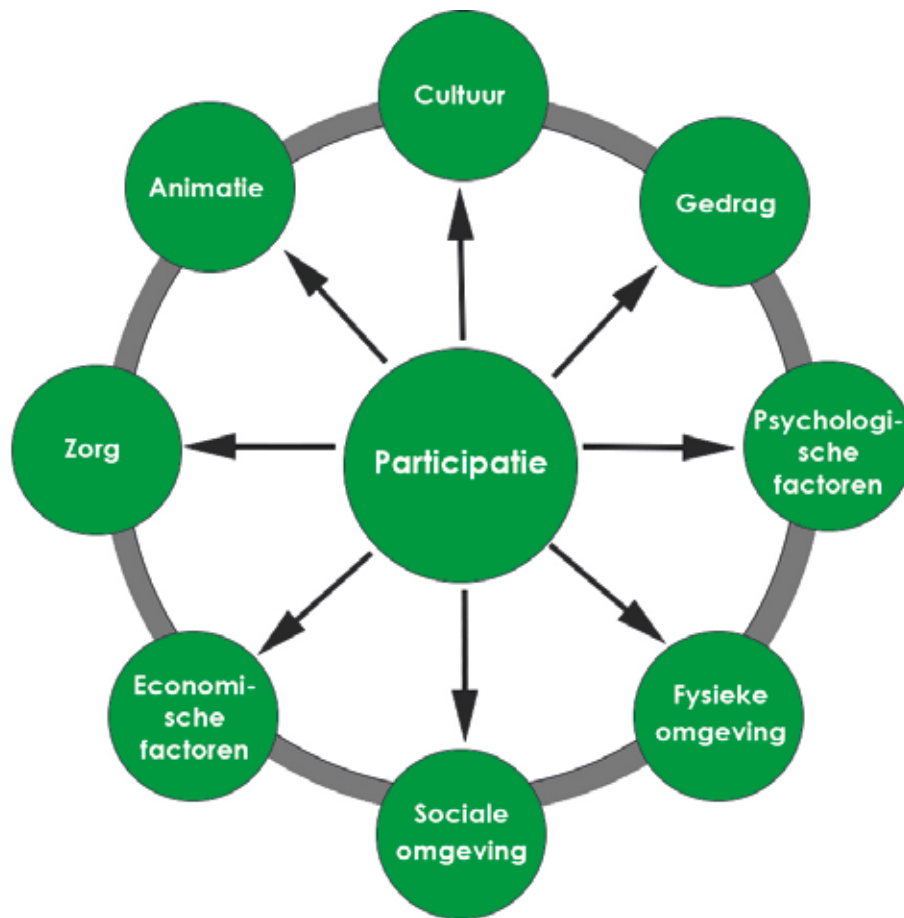
Het domein sociale omgeving kreeg van de deelnemers het meeste aandacht. Dit onderstreept het grote belang van sociale contacten, relaties voor een goed leven bij bewoners. Het ondersteunen van sociale contacten (met familie en oude vrienden, maar ook met medebewoners en met personeel) is dan ook een noodzaak.

Als samenleving hebben we een grote medeverantwoordelijkheid in de levenskwaliteit van ouderen.

Wat de economische factor betreft, dient een bewoner goed sociaal beschermd te zijn en is transparantie van kosten belangrijk. Daarnaast gaat het over bieden van kansen aan bewoners die wensen 'van nut' te zijn. Sommige bewoners willen nog graag bijdragen leveren en verantwoordelijkheden krijgen.

Betekenisvolle tijdsbesteding blijkt ook een zeer belangrijk domein. In een WZC wil men als oudere zijn tijd betekenisvol invullen. Dit houdt niet enkel in dat er een variëteit moet zijn van activiteiten, maar dat ook de mogelijkheid moet geboden worden dat mensen hun tijd kunnen invullen in lijn met eigen wensen en interesses.

Het laatste domein participatie staat centraal in het Active Ageing-denken. Bewoners moeten zelf keuzes kunnen maken over het eigen leven, autonomie blijft belangrijk. Daarnaast blijkt ook inspraak hebben in het reilen en zeilen van het WZC en deel blijven uitmaken van de buurt en de ruimere samenleving van belang te zijn.



Figuur 1: Active Ageing-domeinen voor woonzorgcentra

Stand van zaken in het Vlaamse zorglandschap

Eenmaal deze Active Ageing-domeinen afgelijnd waren, werd in het doctoraat de huidige stand van zaken nagegaan in het Vlaamse woonzorglandschap. Om een zicht te krijgen op de Active Ageing-werking in Vlaamse woonzorgcentra werden een 400 bewoners bevroegd, woonachtig in 57 verschillende WZC verspreid over heel Vlaanderen. Een vragenlijst werd ontwikkeld met stellingen rond de negen Active Ageing-domeinen waar bij bewoners werd nagegaan hoe belangrijk zij een Active Ageing-werking en de verschillende domeinen vonden en in welke mate dit door het WZC werd gerealiseerd. Algemeen bleken de resultaten gematigd positief, met een totale Active Ageing-ervaring van 73%. Dit houdt in dat over alle domeinen heen de wensen van de bewoners voor 73% werden ingevuld. Als er wordt gekeken naar elk van de verschillende domeinen scoren

sommigen lager in verhouding, zoals de participatie, betekenisvolle tijdsbesteding en vooral de sociale omgeving met de laagste score (61%). Dit impliceert dat extra inspanningen vanuit WZC op die drie domeinen zeker welkom blijven. Ook bleek dat bewoners die een hogere opleiding kenden een minder goede Active Ageing-ervaring hadden.

Geef de bewoners een stem: participatorisch actieonderzoek

Zoals gezegd staat participatie centraal in Active Ageing. Enkel door bewoners systematisch te horen en hen inspraak te geven, kunnen alle Active Ageing-domeinen op de best mogelijke manier ingevuld worden. Om deze reden werd een Active Ageing-strategie ontwikkeld die focuste op de participatie van bewoners en werd van start gegaan met Participatorisch Actie Onderzoek, of kortweg (o.b.v. de Engelse benaming) PAR. In PAR

WZC te bespreken. Tijdens deze gesprekken komen mogelijke problemen in de werking aan het licht. In groep bekijken de bewoners hoe dit op te lossen en formuleren zij zelf acties die het WZC nadien doorvoert. Regelmatig evalueren zij hoe de voorgestelde verbeteringen in de dagelijkse werking opgenomen worden en in welke mate het probleem opgelost raakt. PAR heeft zo als doel om tot verbeteringen te komen in het WZC en ook om bewoners die aan PAR deelnemen te empoweren of hen meer slagkracht te geven.

Deze PAR werd tijdens dit onderzoek in één WZC met een groep van negen bewoners gestart. De ervaringen en levenskwaliteit van de bewoners uit dit WZC werden gedurende een jaar vergeleken met die van bewoners woonachtig in twee andere WZC (waar of een andere groepsactiviteit werd gestart of niets nieuws werd gestart). Na een jaar was er een sterkere verbetering van de levenskwaliteit van de bewoners in het PAR-WZC tegenover een daling van de levenskwaliteit in het WZC waar niets nieuws werd gestart.

**In een PAR laat je bewoners
samenkomen om het leven
in het WZC te bespreken.**

Ook benoemden de bewoners die deelnamen verschillende positieve aspecten van PAR; het werd als een aangename activiteit beschouwd waar mensen zeer open samen praatten over het WZC en constructieve voorstellen deden. Er kwamen vele onderwerpen aan bod en bewoners hadden het gevoel nu echt gehoord te worden en te kunnen bijdragen. Ook bleken de bewoners enkele effecten te ondervinden. Sommigen van hen waren meer tevreden, anderen hadden het gevoel weer meer controle te hebben en werden assertiever. De meeste bewoners waren vooral trots om deel te mogen uitmaken van PAR en mee te kunnen instaan voor veranderingen in het WZC. Wel is er naar de toekomst toe een betere bekendmaking nodig van de gemaakte beslissingen naar de bewoners die niet deelnemen aan PAR. Ook blijkt

het cruciaal te zijn dat het personeel achter dit initiatief staat en zich engageert om de voorstellen van de bewoners ook effectief uit te voeren. PAR creëert een andere manier van werken, vertrekkende vanuit de stem van de bewoners. PAR waardeert de bewoners om wie ze zijn als persoon en geeft hen de kans om op alle domeinen die voor hen belangrijk zijn voorstellen tot verbetering te formuleren.

**Bewoners hadden het gevoel
nu echt gehoord te worden
en te kunnen bijdragen.**

Handvaten voor woonzorgcentra

Op een multidimensionale wijze de levenskwaliteit van bewoners versterken, bewoners waarderen voor wie ze zijn en controle geven, ongeacht mogelijke zorgnoden of afhankelijkheden, daar gaat het om in Active Ageing. Dit doctoraat, met alle verschillende studies, probeert het belang van deze visie te onderstrepen en biedt handvaten aan WZC aan (o.a. met de vragenlijst en via PAR) om dit ook effectief te kunnen verwezenlijken, en verder af te stappen van een nog te vaak medisch denken. WZC zijn op de goede weg, maar extra inspanningen blijven nodig en belangrijk.

*Lien Van Malderen
Doctor in de Gerontologie, Vakgroep Gerontologie,
VUB – Aspirant bij FWO-Vlaanderen*



Welkom in OPEN VILLA

Vzw Huis Perrekes bestaat sinds 1986 en overkoepelt drie huizen voor telkens 15 personen met dementie. De zorg en de begeleiding in Huis Perrekes wordt gegeven binnen de context van kleinschalig, genormaliseerd wonen voor personen met dementie – een zo gewoon mogelijk huis in een gewone straat in een gewoon dorp. Binnenkort voegen zij daar een nieuw huis aan toe: OPEN VILLA.

De OPEN VILLA van Huis Perrekes is het voormalige huis met praktijkruimte van de huisarts van het dorp Oosterlo in Geel. Deze woning met bijzondere uitstraling door haar geschiedenis, haar plek in het dorp en haar parktuin wil Huis Perrekes tegen eind 2017 verbouwen, gebruiken en bewonen.

Open voor verschillende sectoren

OPEN VILLA staat voor kortverblijf, dagverzorging, nachtopvang en ambulante begeleiding 'op maat' voor personen met dementie. Tegelijkertijd wil ze in een speciaal ontworpen ruimte plaats bieden aan ontmoeting, uitwisseling, studie en momenten van schoonheid en troost. Symposia en festiviteiten met muziek, beeldende kunst, fotografie, poëzie staan in de planning. Er is tevens ruimte voor een kunstenaar in residentie en een repetitieruimte voor De Betties, een 70-koppig intergenerationeel koor met zangers van alle leeftijden. Kortom, de OPEN VILLA wil de verschillende sectoren van zorg en samenleving verbinden door samen te werken met verschillende partners.

Feestelijke opening

Op 27 mei van dit jaar werd OPEN VILLA feestelijk ingeluid door exposities, lezingen en muziek.

Studenten van de opleiding Architectuur van Sint-Lucas uit Brussel maakten gedurende drie workshops installaties op maat van de villa met als doel de ruimte waarin ze aangebracht werden

in kaart te brengen en anders te laten ervaren. Er onstonden mooie wisselwerkingen tussen de studenten en de VILLA op een ruimtelijk en inhoudelijk niveau.

Studenten van Textiele Kunst van de Academie voor Beeldende Kunsten uit Mol werkten samen met mensen met dementie. Ze werkten met vertrouwde materialen zoals kledij die gedragen is en zelfgesponnen wol. De materie was letterlijk de link. Er werd van gedachten gewisseld en naar oplossingen gezocht. Het tempo paste zich aan. Mensen vonden en raakten elkaar, grenzen werden verlegd in het kunnen, voelen en denken.

De beide tentoonstellingen vormden het orgelpunt van een interessant proces en trokken sporen doorheen de VILLA, over de grenzen, weg van 'het hokjesdenken'. Belangrijk in een maatschappij waar alles 'up tempo' en liefst gestroomlijnd moet verlopen. Waar het 'minder' productieve, de 'ander' en het 'andere' verderaf wordt geplaatst zodat we hem/haar/het ook bijna zouden vergeten.

De lezingen door de architect die verantwoordelijk is voor de verbouwing, door psychiater Erik Thys en door Rick de Leeuw deden de genodigden stilstaan bij maatschappelijke evoluties en engagementen.

De muziek door de muziektherapeuten van Huis Perrekes en een jonge pianiste deden de bezoekers wegdromen.

Een pittige medewerkster van Huis Perrekes verbond de verschillende activiteiten met elkaar en riep eenieder op om met open blik te participeren en te blijven geloven in de kracht van elke mens en diens verbindingen.

Ook tijdens de verbouwing kan je een bezoek brengen aan OPEN VILLA.

Carla Molenberghs, Directrice Huis Perrekes



De ‘warme tuin’, waar het sociaal contact belangrijker is dan de oogst!

Voor Landelijke Gilden is het duidelijk: van een tuin genieten doe je niet alleen. De ervaring heeft ons geleerd dat een tuin een plek kan zijn die in heel wat contexten mensen met elkaar verbindt. Dat resulteert in een eenvoudig en origineel concept: een ‘warme tuin’ of een inclusieve volkstuin, die wordt aangelegd binnen de (al dan niet spreekwoordelijke) muren van een zorgvoorziening. Een ‘warme tuin’ wordt zo een volkse tuin, een zorgende tuin, een verbindende tuin.

Wat is een ‘warme tuin’?

Een ‘warme tuin’ is een volkstuin in een zorgvoorziening. Het is geen klassieke volkstuin en ook geen klassieke zorgtuin. Het is een mix van beide. Het sociale contact in een warme tuin is belangrijker dan de grootte van de oogst. Er zijn in Vlaanderen heel wat volkstuinen: plekjes

waar mensen hun eigen stuk grond bewerken, maar tegelijk sociale contacten leggen met andere tuiniers. Daarnaast bestaan er ook al zorgtuinen waar zorginstellingen samen met bewoners werken in hun eigen tuin. Het tuinieren heeft een therapeutisch effect. Landelijke Gilden combineert beide tuinen en doopt dit concept tot ‘warme tuin’: een volkstuin binnen de ‘muren’ van een zorgvoorziening. Een warme tuin biedt de kans aan de bewoners om actief bezig te zijn, of gewoon te genieten van het kijken naar tuinierende mensen uit de buurt.

Het idee is eenvoudig en origineel: een zorgvoorziening, bijvoorbeeld een woonzorgcentrum, stelt perceeltjes grond ter beschikking waarop mensen uit de buurt komen tuinieren. Ook scholen of verenigingen kunnen er een tuintje onderhouden. Bewoners van de

Een warme tuin biedt de kans aan de bewoners om actief bezig te zijn, of gewoon te genieten van het kijken naar tuinierende mensen uit de buurt.

zorgvoorziening kunnen dan komen kijken of werken mee. In deze 'volkse tuin' (waar mensen uit het dorp samen tuinieren) en 'zorgende tuin' (waar tuinieren een therapeutische waarde aanbrengt) ontstaat een verbinding tussen mensen met een zorgbehoefte en de buitenwereld - dorpsbewoners, bezoekers, vrijwilligers - op een spontane en laagdrempelige manier. De warme tuin brengt mensen in contact met de niet-evidente of onbekende zorgcontext.

De coördinatie van deze volkse tuin gebeurt door een vrijwilliger, in goed overleg met de voorziening. Daardoor blijft de personeelsinzet vanuit de voorziening beperkt. Van de tuiniers wordt verwacht dat zij hun tuin goed onderhouden. Zij komen gewoon tuinieren en hoeven zich niet structureel te engageren als zorgvrijwilliger. De drempel om deel te nemen blijft daardoor laag. Bewoners tuinieren ook in de warme tuin of ze komen kijken en maken kennis met de tuinier(s). Op deze manier kan een unieke verbinding ontstaan tussen de bewoners en de tuiniers.

Bij de aanleg van de tuin gaat er bijzondere aandacht naar de inrichting. Het plaatsen van zitbanken en het aanleggen van een wandelpad zijn daar voorbeelden van. Daardoor krijgt de warme tuin een belangrijk zorgend effect. Bewoners worden op die manier gestimuleerd om te genieten en te participeren, een bijzondere en niet te onderschatten therapeutische waarde.

Waar kan Landelijke Gilden helpen?

Landelijke Gilden is overtuigd van dit concept en wil ondersteunen bij het opzetten van een warme tuin. Er kan geen kant- en- klare warme tuin afgeleverd worden, want de context in elke voorziening en elke buurt is anders. Men moet in de eerste plaats zelf aan de slag met het plaatselijke netwerk. Daar kan Landelijke Gilden zijn rol spelen door de voorzieningen in contact te brengen met de plaatselijke Landelijke Gilde via een

'snuffelsessie'. De projectmedewerker komt langs en verkent de mogelijkheden met de zorgvoorziening, de plaatselijke landelijke gilde, andere vrijwilligers, ... voor een warme tuin. Wat zijn de knelpunten? Welke mensen dienen aangesproken te worden? Op basis van deze bijeenkomst wordt beslist om al dan niet een warme tuin op te starten. Als het concept effectief wordt uitgerold, kan een voorziening rekenen op een startpakket met campagnemateriaal, tips om aan de slag te gaan en te blijven, regelmatige communicatie via een nieuwsbrief en Facebook, ...

Heb je groene vingers en heb je zin om als vrijwilliger mee te helpen? Wil je een warme tuin oprichten? Neem dan contact op met Karen Verplancke, 0473 45 75 87 of karen.verplancke@landelijkegilden.be.



Dit project wordt mee mogelijk gemaakt door cofinanciering uit Platteland Plus, bestaande uit middelen van Vlaanderen en de provincie Antwerpen. Cera maakt het mogelijk de campagne over heel Vlaanderen bekend te maken bij zorgvoorzieningen en plaatselijke afdelingen.

*Karen Verplancke, projectmedewerker
Landelijke Gilden*

Wijziging abonnementen Actueel



Op 1 januari 2017 wijzigt in een aantal gevallen de prijs van het abonnement op Actueel.

Voor volgende personen of organisaties blijft het abonnement gratis:

- (Ex-)leden van het dagelijks bestuur van de Vlaamse Ouderenraad;
- Leden van de algemene vergadering, de raad van bestuur en commissies van de Vlaamse Ouderenraad, voor de duur van hun betrokkenheid;
- Lidorganisaties van de Vlaamse Ouderenraad;
- Voorzitters van lokale en provinciale ouderenraden.

Valt jouw abonnement onder een groepsabonnement, bijvoorbeeld van de lokale ouderenadviesraad in jouw gemeente, dan wijzigt er niets. Je betaalt dan nog steeds 5 euro per persoon voor vier edities per jaar.

Heb je een individueel abonnement, dan is dit vanaf 2017 niet langer gratis. Je betaalt dan 5 euro per kalenderjaar. Dit tarief geldt eveneens voor diensten en overheden.

Alle individuele betaalabonnementen gaan in op 1 januari en lopen tot en met 31 december.

Bij deze Actueel vind je een overschrijvingsformulier.

Wil je ons informatieblad graag blijven ontvangen, stort dan voor eind november 5 euro op het rekeningnummer BE24 7350 0453 4938 van de Vlaamse Ouderenraad.

Vermeld bij de overschrijving steeds:

- 'Actueel 2017';
- de naam voor wie het abonnement afgesloten wordt.

Meer informatie

Mail naar sonja.van.humskerke@vlaamse-ouderenraad.be of bel naar 02 209 34 55.

Agenda

9 november	Studiedag een VN-verdrag voor de rechten van ouderen
10 november	Inspiratiedag duurzame mobiliteit
10-20 november	Week van de Smaak
21-27 november	Ouderenweek
5 december	Internationale vrijwilligersdag
16-17 december	Gezondheidsconferentie Preventie (ICC Gent)

Studiedag 'Een VN-verdrag voor de rechten van ouderen'

Signalen in de media maakten het deze zomer opnieuw duidelijk: niet overal is kwalitatieve zorg en respect voor de rechten en waardigheid van ouderen vanzelfsprekend. Eind 2016 buigt de VN zich over de vraag of een Verdrag voor de Rechten van Ouderen hier verandering in kan brengen. Mogen we ons na verdragen over de rechten van het kind, de vrouw en personen met een beperking, binnenkort ook verwachten aan een mensenrechtenverdrag voor ouderen? De Vlaamse Ouderenraad organiseert een gratis studiedag om dit te onderzoeken.

Wanneer? Woensdag 9 november 2016

Waar? Koninklijke Bibliotheek van België
Kunstberg/Keizerslaan 2
1000 Brussel

Meer informatie vind je op www.vlaamse-ouderenraad.be

Gedetailleerd nieuws volgt in de wekelijkse e-nieuwsbrief.

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 en schrijf je in op de nieuwsbrief!

Leden van de Vlaamse Ouderenraad

Abbeyfield Vlaanderen

Gemslaan 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 Grijze 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

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

Zaterdagplein 6, 1000 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

Pottenbrug 4, 2000 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

Vief, voorheen LBV

Livornostraat 25, 1050 Brussel
tel.: 02 538 59 05
info@vief.be
www.vief.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**
Ooststraat 27, 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.lokaledienstencentra.be

VVP,
Vereniging van Vlaamse Provincies
Boudewijnlaan 20-21, 1000 Brussel
tel.: 03 240 61 46
annemie.balcaen@vlaamsbrabant.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
michel.dewit@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:

Hilde Roelstraete

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
Website: www.vlaamse-ouderenraad.be