

actueel

100

inspirerende initiatieven
van lokale ouderenraden

Bea Cantillon

**"De minimumpensioenen
moeten omhoog"**

**"Onderschat de veerkracht
van ouderen niet"**

Ouderenpsycholoog **Luc Van de Ven**



Cover: Andre Ouellet, Unsplash

- 3 Voorwoord: **Is de coronacrisis voorbij?**
- 4 **Stage** in het **woonzorgcentrum**
- 6 De kracht van lokale **burgerparticipatie**
- 10 Lokale **ouderenraden** schieten uit de startblokken
- 13 Oudere **sociale huurders** aan het woord
- 16 "Onderschat de **veerkracht** van ouderen niet"
- 20 Een **thuisgevoel** in het **woonzorgcentrum**
- 25 **Armoede** bij ouderen
- 28 Wat zijn de noden en wensen van **dove ouderen?**
- 30 Het **corona-effect** laat zich voelen
- 32 100 inspirerende **praktijkvoorbeelden** van en voor lokale **ouderenraden**



De Vlaamse Ouderenraad is het advies- en inspraakorgaan van de ouderen bij de Vlaamse regering.

Actueel is het informatieblad van de Vlaamse Ouderenraad.



Is de coronacrisis voorbij?



Jul Geeroms

Voorzitter

“ We komen tot het besef dat iedereen kwetsbaar is.

Inderdaad, de cijfers evolueren gunstig en het normale leven komt stilaan weer op gang. Maar de experts waarschuwen voor een heropflakking in het najaar. Zeker als we de versoepelingsmaatregelen een beetje te breed gaan interpreteren. Dus nee, de coronacrisis is niet voorbij.

Het is dan ook te vroeg voor een allesomvattende evaluatie van het gevoerde beleid, de rol van politici en experts en andere betrokken actoren. Wel kunnen we al een aantal vaststellingen doen.

Wat we de voorbije maanden hebben meegemaakt is een illustratie van wat de Duitse socioloog Ulrich Beck eind vorige eeuw omschreef als de risicosamenleving. Het moderne samenleven kenmerkt zich door een mondialisering van de economie, toegenomen internationale mobiliteit en grensoverschrijdende problemen zoals klimaat, terrorisme en pandemieën.

We komen tot het besef dat iedereen kwetsbaar is, zij het niet in dezelfde mate. De kinderen die een leerachterstand oplopen en hun vrienden missen. De studenten die - letterlijk - op kot moeten blijven. Werknemers die werkloos worden. Maar ook zij die ondanks de pandemie moesten doorwerken. Zelfstandigen die tijdelijk hun zaak moeten sluiten. Mensen met risicovolle aandoeningen. Bewoners van voorzieningen, zoals personen met een handicap of ouderen in woonzorgcentra. De professionele zorgverleners en mantelzorgers. Veel mensen ook die alleen wonen of in armoede leven. De lijst is bijna oneindig.

Dan komen we tot het besef hoezeer we een goed werkende overheid nodig hebben. Een overheid die zich steunt op wetenschappelijk inzicht bij het uitstippen van een beleid om de menselijke en maatschappelijke gevolgen van een pandemie zoveel mogelijk te beperken. De complexe structuur van de overheid in dit land met vele ministers, ingewikkelde en vaak onduidelijke bevoegdheidsverdelingen staat een optimale werking ervan helaas in de weg.

Maar dan blijkt ook dat we kunnen rekenen op bekwame wetenschappers. Op een performante sociale zekerheid die de financiële gevolgen van de crisis opvangt. En op een goed uitgebouwde en georganiseerde gezondheidszorg waarin mensen en organisaties snel en creatief hebben geschakeld om alle uitdagingen op te vangen. Wat niet wegneemt dat er een en ander grondig mis liep in de woonzorgcentra en bij de zorg voor hun bewoners. Het is zonneklaar dat aan dit probleem op korte termijn prioritaire aandacht moet worden besteed.

En, tenslotte, kunnen we nog een vaststelling doen. Dat we in ons kot moesten blijven heeft ons scherp doen beseffen hoe wezenlijk sociale relaties voor ieder van ons zijn. We kunnen niet zonder onze kinderen en kleinkinderen, familie, en vrienden. Zonder onze burens, zonder onze collega's op het werk. Anders bekeken: een crisis zoals we ze nu kennen, heeft serieuze sociale en psychologische gevolgen en de aandacht hiervoor is een essentieel onderdeel van het crisis- en relancebeleid.



© Sien Verstraeten

Stage in het woonzorgcentrum

"Ik voel me een frontliniewerker"

Toen het coronavirus uitbrak, moest een stagiaire in een woonzorgcentrum haar stage onderbreken. Na twee maanden gaat ze er opnieuw aan de slag. Haar gevoelens over die eerste dag pende ze neer. We delen haar verhaal.

Slagveld

"Toen de woonzorgcentra hun deuren sloten, werd ook mijn stage onderbroken. Twee maanden later begon ik opnieuw. Die eerste dag na de lockdown liet een zware indruk na.

“Op je afdeling zijn twaalf bewoners gestorven.

Ik kwam binnen om negen uur 's ochtends. De sfeer die er hing, was anders. Gespannen. Ik wachtte aan het onthaal tot Sarah, mijn nieuwe stagebegeleidster, me kwam halen. De vorige stagebegeleidster werkte er niet meer. Ik liep met Sarah naar de rustruimte. Ze zei me: "Ik moet je waarschuwen. Het is een slagveld geweest. Twaalf bewoners op je afdeling zijn gestorven."

Voor de uitbraak van corona zorgde ik er bijna elke ochtend voor het ontbijt, ik hielp met het middageten en tussendoor spendeerde ik veel tijd met de bewoners. Normaal was het een bruisende afdeling. Je hoorde er altijd gelach, gezang, gepraat... Nu was het er stil. Akelig stil."

Een volledige gang met lege kamers

"Tijdens de eerste helft van mijn stage had ik met bewoners Carmine en Monica een extra goede band opgebouwd. Stiekem hoopte ik dat zij nog leefden.

Ik liep door de gang. De eerste persoon die ik zag zitten was Carmine. Dat was een opluchting. Ik zag ook Jules, maar van Monica was geen spoor. Mijn hart brak zodra ik doorhad dat zij één van de overledenen was.

Toen kwam het besef dat ook José, waarmee ik herinneringen ophaalde over haar leven, Ivonne, die mijn hand nooit

wilde loslaten omdat ze niet wilde dat ik vertrok, Gustaaf, die altijd in zichzelf aan het neuriën was, Josephina, die me altijd knuffelde toen ze me zag, Jacky, die me altijd aankeek met de ogen van een lief konijn, Valérie, die nog zeer actief was en altijd grapjes maakte over het eten, maar ook Frank, de zielsverwant en man van Carmine allemaal gestorven waren.

En zij waren niet de enigen. Een volledige gang met lege kamers, een volledige zithoek met lege zetels, een volledige eetruimte met lege stoelen."

Krop in de keel

"Ik kreeg een krop in mijn keel. Carmine pakte mijn hand. Ze begon met me te wandelen door de gang, op zoek naar haar man Frank. Ze lijkt niet te beseffen welk drama zich hier heeft afgespeeld.

“Toen we elkaar zagen, moesten we geen woorden wisselen. Zij pinkte een traan weg, ik probeerde me sterk te houden.

Even later ging ik naar de rustruimte om alles te laten bezinken. Toen zag ik Emma voor de eerste keer terug. Emma is diegene die fulltime werkte op de afdeling waar ik stage deed. Toen we elkaar zagen, moesten we geen woorden wisselen. Zij pinkte een traan weg, ik probeerde me sterk te houden.

De laatste dag van mijn stage voor de lockdown zei ze tegen ons: "Als het virus hier ooit binnen komt, sterf ik van verdriet." Hier stonden we dan, oog in oog, bijna iedereen van de afdeling verloren. Ik word emotioneel elke keer ik er aan denk."

Zanger in de tuin

"In de namiddag kwam er in de tuin van het woonzorgcentrum een zanger optreden. De bewoners stonden op het balkon mee te zingen. Toen de zanger Will Tura's 'Ik ben zo eenzaam zonder jou' zong, barstten verschillende bewoners in tranen uit.

Toen ik naar boven keek, zag ik Jules dansen. Ik besloot hem op te zoeken. We hebben samen een half uur lang gedanst. Ik had zo'n medelijden met hem. Zijn vrouw woont ook in het woonzorgcentrum, maar op een andere verdieping. Omdat hij positief getest was op COVID-19, mocht hij de afdeling niet verlaten. Jules had zijn vrouw al twee maanden niet meer gezien."

Ik wil niet meer leven

"Wat me sterk opviel? Alle bewoners zagen er een stuk ouder uit. Sommigen waren in een rolstoel beland omdat ze te weinig bewogen.

Ik heb die eerste werkdag bijna de hele dag gependend aan individuele gesprekken met bewoners op hun kamer. Ik wilde heel graag een luisterend oor bieden. Meer dan de helft begon te wenen.

Eerst stelde ik de vraag: "Hoe gaat het?" Bijna iedere bewoner antwoordde: "Goed." Ze zijn het gewoon om sociaal wenselijk te antwoorden. Pas toen ik tijd nam om lang met hen te praten, vertelden ze één voor één hoe ongelukkig ze waren. De lockdown had een enorme impact op hun welbevinden.

Enkele bewoners vertelden me dat ze niet meer wilden leven. Lutje, die altijd zo positief was, zei me: "Smijt me in de vuilbak daar, met het afval mee." Ik vond het verschrikkelijk om te horen."

De tranen stroomden

"Het was een opeenstapeling van emoties. Ik heb de impact onderschat. Ik had nooit gedacht dat het zo zwaar

zou zijn voor bewoners en medewerkers. Heel de dag hield ik mijn tranen op, maar eens ik terug op kot kwam, stroomden ze er uit.

Het was een grote ontlasting toen ik die eerste avond naar mijn beste vriendin belde. Ik vertelde haar alles wat ik die dag had meegemaakt. Het deed me goed. De volgende dag startte ik positief aan de nieuwe werkdag."

“Enkele bewoners vertelden me dat ze niet meer wilden leven.

Frontliniewerker

"In het begin twijfelde ik aan een stage in een woonzorgcentrum. Ik schatte in dat het me te weinig zou uitdagen. Maar ik heb me vergist: de uitdaging was enorm.

Ik ben nog jong, ik ben nog nooit iemand in mijn leven verloren. Opeens verlies je twaalf mensen tegelijk. Je ziet het op tv en hoort het op de radio. Je weet dat de omstandigheden in de woonzorgcentra schrijnend zijn, maar het blijft ver van je bed. Tot je er plots middenin staat.

Ik ben blij dat ik dit meegemaakt heb. Nu voel ik me een frontliniewerker. Ik weet dat ik hier sterker uitkom."

Dit artikel verscheen op sociaal.net. Zowel de naam van de stagiaire, het betrokken woonzorgcentrum als de school zijn bekend bij de redactie van Sociaal.net. Omwille van privacyredenen werd dit verhaal volledig anoniem gemaakt.



De kracht van **lokale burgerparticipatie**

Inspraak en burgerparticipatie komen het lokaal beleid ten goede, daar zijn we bij de Vlaamse Ouderenraad zeker van. Daarom blijven we overtuigd inzetten op de ondersteuning van lokale ouderenraden. Ook veel gemeenten denken momenteel na over de plaats die ze inspraak en participatie de komende jaren willen geven. Vaak leggen ze hun oor daarbij te luister bij VVSG, de Vereniging van Vlaamse Steden en Gemeenten. Benieuwd naar hun visie gingen we in gesprek met VVSG-medewerkers **Joke Vanreppelen** en **Iris De Mol**: hoe kijken zij naar de kracht van lokale burgerparticipatie?

Vlaamse Ouderenraad · Lokaal blijft inzetten op de ondersteuning van lokale ouderenraden. Ook in onze nieuwe kandidaatstelling als partnerorganisatie lokaal ouderenbeleid bij de Vlaamse overheid staat dit centraal. Tegelijk willen we leren van nieuwe initiatieven die zich voordoen op het terrein. Blijft de stem van ouderen in het lokaal beleid hierbij voldoende gegarandeerd? En op welke wijze kunnen nieuwe initiatieven inspiratie bieden aan lokale ouderenraden die hun werking willen dynamiseren? Vragen waaruit mag blijken dat we opnieuw een interessante en uitdagende periode tegemoet gaan!

Een goed lokaal participatiebeleid, wat betekent dat voor jullie?

Joke: Een universele checklist bestaat niet. Wat vooral belangrijk is, is dat het participatiebeleid afgestemd is op de lokale context. Gaat het om een stedelijke of landelijke gemeente? Zijn er veel verenigingen? Hoe is de bevolking samengesteld? Stuk voor stuk factoren die meespelen. Je moet ook rekening houden met de lokale bestuurlijke tradities. Zijn er adviesraden? Is de afstand tussen de burger en het lokaal bestuur groot of net heel klein? Daarnaast vind ik het een meerwaarde als een lokaal participatiebeleid het mogelijk maakt om het volledige palet aan participatievormen te benutten. Je hoeft niet te vertrouwen op slechts één methode. Integendeel, je kan heel veel combineren. Zo kan je beroep doen op de adviesraden in de gemeente en aanvullend gesprekstafels organiseren, de inwoners informeren via het gemeentelijk magazine, online participatietrajecten opzetten, ... Door te combineren kunnen de sterktes van de verschillende kanalen elkaar aanvullen. Je moet ook durven experimenteren. Uit het verkennen van nieuwe methodieken kun je heel wat lessen trekken en zo bouw je kennis op.

Iris: Aandacht voor de wisselwerking tussen het lokaal bestuur en de inwoners is ook heel belangrijk. Het is een foute, maar hardnekkige, veronderstelling dat de overheid eerst het licht op groen moet zetten voor je als burger mag participeren. Ook als burger kan je initiatiefnemer zijn. De tijd dat het lokaal bestuur met de wimpel zwaaide en dirigeerde hoe participatie kan en mag verlopen, ligt al even achter ons.

Joke: Inderdaad. Ik wil lokale besturen zo veel mogelijk aanmoedigen om gebruik te maken van de expertise die aanwezig is onder de burgers. Zowel wanneer het initiatief er komt op vraag van de gemeente of spontaan vanuit de inwoners. Ik denk bijvoorbeeld

aan een gemeente waar burgers op eigen initiatief een plan uitwerkten voor de heraanleg van een wijk. Daar waren onder meer architecten en een verkeersdeskundige bij betrokken. Dat plan was zo goed uitgewerkt dat de dienst ruimtelijke ordening er graag verder mee aan de slag ging. Naast inhoudelijke experts, zijn er vast en zeker ook burgers die graag mee nadenken over de organisatie van participatie. De gemeente Huldenberg betrok bijvoorbeeld enkele inwoners die geloot werden uit de bevolking, bij het vormgeven van het gemeentelijke participatiereglement.

Wanneer beschouwen jullie een participatief proces als geslaagd?

Joke: Het is vooral belangrijk dat je achteraf kunt zeggen dat het uiteindelijke resultaat nooit gerealiseerd was zonder de inbreng en betrokkenheid van de verschillende partners. Ik hoop wel dat we meer en meer tot echte cocreatie en coproductie zullen komen. Dat is voor veel lokale besturen nog niet zo vanzelfsprekend. Het betekent immers dat ze beslissingsmacht, en niet onbelangrijk, ook middelen moeten afgeven. Dat blijft moeilijk voor een overheid, ze houden nog steeds graag de touwtjes in handen. Je moet ook aanvaarden dat participatie soms een rem kan zetten op het beleidsproces. Het betrekken van inwoners vraagt tijd, zeker als je ook kwetsbare inwoners wil bereiken. Er moet vertrouwen groeien tussen het lokaal bestuur en de burgers. En het lokaal bestuur heeft ook tijd nodig om expertise op te bouwen. Maar als je dan tot een gedragen resultaat komt, er sprake is van eigenaarschap bij de inwoners en de betrokkenen er samen hun schouders onder willen zetten, dan is die tijdsinvestering het meer dan waard en kunnen we zeker en vast spreken van een geslaagd proces.

Neemt de aandacht voor lokale burgerparticipatie toe?

Iris: Er zijn inderdaad allerlei zaken aan het gebeuren. Lokale besturen

staan meer open voor participatie, maar ook burgers dringen er steeds meer op aan. Ik zie mooie wisselwerkingen ontstaan en geloof dat we een sneeuwbal effect zullen zien. Het begint misschien heel klein. Een eerste keer experimenteren met inspraak bij de heraanleg van een straat bijvoorbeeld. Daaruit kan een gemeente leren en verder bouwen. Er zullen natuurlijk altijd voortrekkers en achterblijvers zijn. Maar die omwenteling, die hou je niet meer tegen.

“ Door te combineren kunnen de sterktes van verschillende kanalen elkaar aanvullen.

Joke: Het is mooi om te zien hoe dat idee van burgerparticipatie overal ingang vindt. Bij burgers en politici, maar ook bij ambtenaren. In sommige gemeenten nemen zij echt een trekkende rol op en krijgen ze veel vrijheid om te experimenteren. Er is veel enthousiasme en er zijn heel wat creatieve ideeën. Ik merk wel dat de termen cocreatie en -productie soms al te makkelijk in de mond genomen worden. Als je spreekt over cocreatie, dan moet de beslissingsmacht echt gedeeld worden tussen alle partners. Dat is niet het geval als je als overheid een inspraakronde organiseert, maar uiteindelijk toch zelf de knopen doorhakt. Echt cocreatief aan de slag gaan, vraagt een andere mindset. Begrijp mij niet verkeerd, ik blijf ervan overtuigd dat elk participatief proces zijn waarde heeft. Maar het is ook belangrijk om goed in te schatten op welk participatieniveau je bezig bent. Pas dan kun je bekijken wat een volgende stap kan zijn en welke consequenties die stap met zich meebrengt. Ook op communicatief vlak is het van belang om alles juist te benoemen. We zitten momenteel met een allegaartje

aan woordenschat waardoor we elkaar steeds moeilijker verstaan.

In heel wat gemeenten bestaan al sinds jaar en dag inspraakkanalen, de lokale adviesraden. Als Vlaamse Ouderenraad geloven we dat deze kanalen structurele participatiekansen in zich dragen. Welke rol kunnen zij volgens jullie vervullen?

Joke: Hoewel er op dit moment decretaal niet veel verplichtingen meer zijn op het vlak van adviesraden, zie je dat deze raden in de meeste gemeenten gewoon blijven bestaan. Sommige gemeenten zoeken wel naar complementaire kanalen die naast of samen met de adviesraden kunnen functioneren. Andere gemeenten proberen een frisse wind te laten waaien door te experimenteren met open vergaderingen, waarbij alle geïnteresseerden welkom zijn. Of door de adviesraden meer te betrekken bij het uitvoeren van het beleid. Ik denk dat het goed is om de mogelijkheden tot inspraak open te trekken. Die eerder categoriale en doelgroepgerichte manier van werken heeft zeker zijn waarde, maar de thema's die nu aan de oppervlakte komen, die raken aan alles en iedereen. Denk maar aan de corona- en de klimaatcrisis. Om een antwoord te vinden op die complexe vraagstukken is er nood aan kanalen die transversaal en integraal kunnen werken.

Iris: We moeten niet kiezen tussen de meer traditionele kanalen en de nieuwe initiatieven. Nee, wat mij betreft gaat het om een en-en-verhaal. Verschillende vormen van participatie kunnen perfect naast elkaar bestaan en kunnen elkaar bovendien versterken. Ik ben ervan overtuigd dat nieuwe initiatieven ook voor de traditionele kanalen opportuniteiten met zich mee kunnen brengen. Lokale adviesraden moeten zich dus zeker niet bedreigd voelen in hun rol. Ik denk dat het niet de ambitie is van lokale besturen om de stem van de burgers opzij te schuiven. Integendeel, ze

willen die net versterken. De structuren evolueren misschien wel, maar de stem van de burger blijft weerklinken.

Joke: Die brug slaan tussen traditionele inspraakkanalen en nieuwe initiatieven kan wel een uitdaging zijn. Het is de moeite waard om die uitdaging aan te gaan, want de expertise en ervaring die aanwezig is in de bestaande kanalen mag niet verloren gaan. Misschien kunnen burgers die actief zijn in een adviesraad ingezet worden als participatie-experten in de gemeente? Zij kunnen dan gesprekstafels begeleiden of linken leggen met moeilijker te bereiken doelgroepen. Een adviesraad is een waardevol kanaal, maar het draait uiteindelijk vooral om de mensen die erin actief zijn en de rol die zij kunnen vervullen in de gemeente.

“ *Als je tot een gedragen resultaat komt, en er sprake is van eigenaarschap bij de inwoners, dan is het de tijdsinvestering meer dan waard.* ”

Er werpen zich ook enkele commerciële partners op die lokaal participatieve trajecten willen organiseren. Welke rol is er voor hen weggelegd?

Joke: Dat is dubbel. Sommige gemeenten stellen bijvoorbeeld zelf al één of meerdere ambtenaren aan die op participatie focussen. Als zo'n gemeente een bedrijf inhuurt, dan doen ze dat heel doordacht. Doordat er in de gemeente al zo veel ervaring en expertise aanwezig is, kunnen ze heel specifieke opdrachten geven aan die bedrijven. Andere gemeenten hebben minder ervaring met burgerparticipatie. Zij weten soms niet goed waar te beginnen en zien in de

bedrijven een partner die de leiding in handen kan nemen. Dat is niet verkeerd. Het kan een eerste stap zijn om ervaring en kennis op te bouwen binnen de gemeente. Maar het moet wel de bedoeling zijn dat een gemeente uiteindelijk zijn eigen koers gaat varen. Als lokaal bestuur blijf je daarom best erg betrokken doorheen het participatieproces. Zo kan je je eigen accenten blijven leggen doorheen het traject; bijvoorbeeld de aandacht voor kwetsbare en moeilijker te bereiken inwoners verankeren.

Waarom vinden jullie het zo belangrijk om burgers te betrekken bij het lokaal beleid?

Joke: De uitdagingen waar we nu voor staan, met de coronacrisis en het klimaatvraagstuk voorop, zijn zodanig complex dat lokale besturen die in hun eentje niet de baas kunnen. Er liggen geen standaardprocedures en generieke oplossingen klaar. Gemeentebesturen zijn dan ook dankbaar voor alle ideeën die opborrelen en alle helpende handen die zich willen engageren.

Iris: Ik denk eigenlijk ook niet dat burgers het nog zouden aanvaarden moest een lokaal bestuur hen simpelweg dicteren hoe het moet. Burgers weten ook wel dat het niet is omdat je verkozen bent, dat je alle oplossingen hebt of alle antwoorden kent. Bovendien treed je als lokaal bestuur op in naam van je inwoners. Het is dan ook maar normaal dat je draagvlak creëert voor wat er beslist en uitgevoerd wordt in de gemeente.

“ *Je hebt als inwoner het gevoel dat je een belangrijke schakel in de buurt bent. Dat werkt veel beter dan een vermanende vinger.* ”

Joke: Als je van bij het begin investeert in burgerparticipatie, kun je daar trouwens ook tijdens en na de uitvoering van het beleid de vruchten van plukken. Via participatie kan je immers eigenaarschap creëren. Een simpel voorbeeld: als je een buurtpleintje wil herinrichten, betrek daar dan inwoners uit de buurt zelf bij. De kans is groot dat er automatisch meer sociale controle zal zijn en misschien melden er zich zelfs spontaan mensen aan die willen helpen het pleintje proper te houden of er activiteiten willen organiseren.

Iris: Via burgerparticipatie werk je gedeelde verantwoordelijkheid in de hand. Je hebt als inwoner het gevoel dat je een belangrijke schakel in de buurt bent. Dat werkt veel beter dan een vermanende vinger.

Joke: Ook wanneer burgers dicht bij het beleid betrokken zijn, blijft er voor het lokaal bestuur een onmisbare rol weggelegd. Als overheid moeten zij het algemeen belang bewaken en participatie zo breed mogelijk opentrekken. Er zullen altijd mensen zijn die opstaan, die naar het bestuur trekken met adviezen en kant-en-klare oplossingen. Dat is vaak heel goed bedoeld. Maar je moet er toch op letten dat zo'n voorstel de mening van alle inwoners reflecteert en dat er aan alle doelgroepen gedacht is. En ook bij bestaande wetgeving en consequenties voor verschillende beleidsdomeinen moet het lokaal bestuur stilstaan.

Is het vanzelfsprekend dat alle burgers bij het lokaal beleid betrokken worden?

Joke: Het is alleszins niet eenvoudig. Er zijn een aantal doelgroepen die als moeilijker bereikbaar beschouwd worden. Personen in armoede en anderstaligen bijvoorbeeld. En als je analyseert wie er spontaan deelneemt aan een lokaal participatief initiatief, dan merk je dat het om een beperkt deel van de inwoners gaat. Jongeren, laaggeschoolden of personen van buitenlandse afkomst zal je er niet vaak zien. Het zijn meestal vijftigers en zestigers die er vertegenwoordigd zijn.

Iris: Ook ouderen worden soms beschouwd als een moeilijker te bereiken doelgroep. Al denk ik niet dat participatie na een bepaalde leeftijdsgrens per definitie moeizamer verloopt. Opnieuw hangt veel af van de lokale context. Is er een lokale ouderenraad? Zijn er ouderenverenigingen actief? De aanwezigheid van die kanalen kan een invloed hebben. Om alle ouderen aan te spreken kan het wel nodig zijn om ook op aanvullende initiatieven in te zetten. Niet alle ouderen vinden immers spontaan hun weg naar die initiatieven. Dat heeft te maken met kwetsbaarheid. Denk aan personen met dementie of ouderen die intensieve mantelzorg verlenen. Maar evengoed hebben ze de handen vol met andere activiteiten of zijn ze er simpelweg niet in geïnteresseerd.

“ **Participatie verloopt na een bepaalde leeftijd niet per definitie moeizamer. Veel hangt af van de lokale context.** ”

Joke: Het is aan het lokaal bestuur om ook de stem van die groepen naar boven te brengen. Heel wat gemeenten maken daar werk van. Bijvoorbeeld door te luisteren naar straathoekwerkers, wijkagenten of medewerkers van het sociaal huis. Ik denk ook aan een mooi initiatief uit Gent. Daar liep een groots burgerbegrotingstraject. Via die burgerbegroting konden projecten van inwoners tot 150 000 euro toegekend krijgen. De stad heeft echt haar best gedaan om alle inwoners op een gelijkwaardige manier te betrekken. In de eerste plaats werden de ideeën breed verzameld. Er trok zelfs een burgerbudgetbus rond door de Gentse wijken om mensen aan te spreken en aan te sporen om ideeën voor te stellen. Tijdens de uitwerkingsfase kon elk project rekenen op professionele ondersteuning. Uiteindelijk konden de Gentenaars online stemmen voor hun favoriete project, wie daarbij hulp nodig had kon terecht op tal van nabije locaties. Het project zelf heeft heel wat publiciteit gekregen, maar over alle moeite die gedaan is om zoveel mogelijk inwoners te betrekken, daarover wordt niet met veel toeters en bellen gecommuniceerd.

Justine Rooze

Stafmedewerker Vlaamse Ouderenraad · Lokaal

Lokale ouderenraden schieten uit de startblokken

In het jaar na de lokale verkiezingen in 2018, namen lokale ouderenraden meteen een actieve rol op ten aanzien van de nieuwe gemeentebesturen. Dat blijkt uit de barometerbevraging van de Vlaamse Ouderenraad. Met deze regelmatige bevraging brengen we de werking van lokale ouderenraden in kaart. We lichten enkele opmerkelijke conclusies toe.

2019, een bijzonder jaar met heel wat vernieuwing

We peilden naar de werking van de lokale ouderenraden in 2019. Een bijzonder jaar, waarin een nieuwe lokale beleids-cyclus van start ging. Nieuw verkozen gemeentebesturen stelden het **gemeentelijk meerjarenplan** op, waarin de beleidslijnen en -acties voor de komende jaren vastgelegd worden. In 7 op de 10 gemeenten droeg ook de lokale ouderenraad zijn steentje bij aan dit plan. Bijvoorbeeld door via een memorandum de aandacht van het beleid te vestigen op de belangen en noden van ouderen. Maar ook door in gesprek te gaan met de schepenen en de burgemeester of deel te nemen aan inspraakmomenten.

Verschillende gemeenten maakten werk van een **lokaal participatiereglement**. Dat document beschrijft hoe burgers inspraak krijgen in het lokaal beleid. Gemeenten die al zo'n reglement opstelden, betrokken niet altijd de lokale ouderenraad. Slechtst 36% van de raden gaf aan dat dit bij hen wel het geval was. In heel wat gemeenten moet dit reglement nog opgesteld worden, het is een goed idee om hier als lokale ouderenraad nauw bij betrokken te zijn. Zo kan je verzekeren dat het reglement ook volwaardige participatiekansen biedt voor ouderen.

Betrokken bij meerjarenplanning?



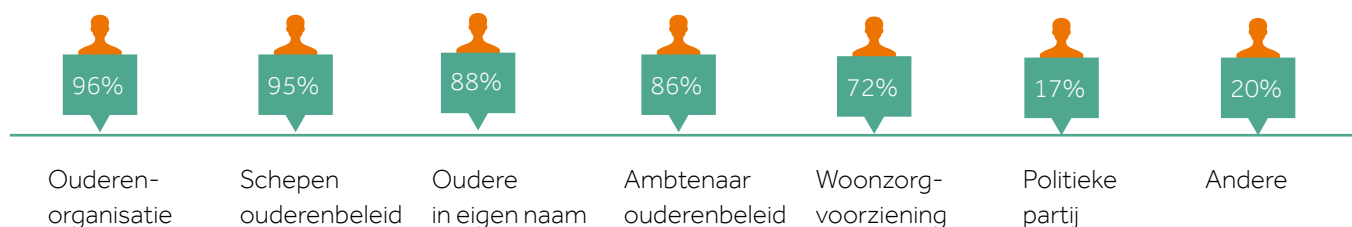
Betrokken bij participatiereglement?



Wie zetelt in de lokale ouderenraad?

In navolging van de gemeenteraad, werden ook de meeste lokale adviesraden opnieuw samengesteld. Nieuwe leden werden gezocht én gevonden. Bijna 9 op de 10 lokale ouderenraden konden nieuwe leden engageren om zich in te zetten. In meer dan 4 op 5 lokale ouderenraden zijn zowel vertegenwoordigers van lokale ouderenverenigingen vertegenwoordigd als ouderen die in eigen naam zetelen. Daarnaast kunnen ook nog heel wat anderen deelnemen aan de vergaderingen van de raad. Niet alle deelnemers zijn stemgerechtigd. Zo is in heel wat gemeenten de schepen voor ouderenbeleid vertegenwoordigd, maar hij kan enkel deelnemen met raadgevende stem.

Neemt deel aan de ouderenraad:



Naast de leden, wijzigden in sommige gemeenten ook de werking of de structuur van de lokale ouderenraad. In Bornem bijvoorbeeld: **“We hebben gekozen voor een open vergadering van de seniorenraad en de oprichting van vaste werkgroepen.”** Sommige lokale ouderenraden werden dan weer geïntegreerd in een breder participatiekanaal. Dat is het geval in Tienen: **“Alle adviesraden van Tienen worden samengebracht in één koepel. De adviesraden blijven wel apart bestaan in hun huidige vorm, maar de adviesverlenende rol verschuift naar de koepel.”** In andere gemeenten werd er net een aparte raad opgericht die specifiek op de belangen van ouderen kan focussen. In Zele bijvoorbeeld: **“De seniorenraad wordt een afzonderlijke raad die niet langer verbonden is aan de welzijnsraad.”**

“In 7 op de 10 gemeenten droeg ook de lokale ouderenraad zijn steentje bij aan het gemeentelijk meerjarenplan.”

Hoe beïnvloeden lokale ouderenraden het beleid?

Lokale ouderenraden ondernamen verschillende acties om te wegen op het lokaal beleid. Zo ging bijna drie vierde van de ouderenraden in overleg met de schepen. Ook gesprekken met de ambtenaar verantwoordelijk voor ouderenbeleid zijn populair (63%). En twee op vijf lokale ouderenraden organiseerde een infovergadering. Heel wat ouderenraden (63%) ondernamen nog tal van andere acties. Er werden persmomenten en debatten georganiseerd, enquêtes gelanceerd, verzoekschriften ingediend en zelfs petitie of protestacties opgezet.

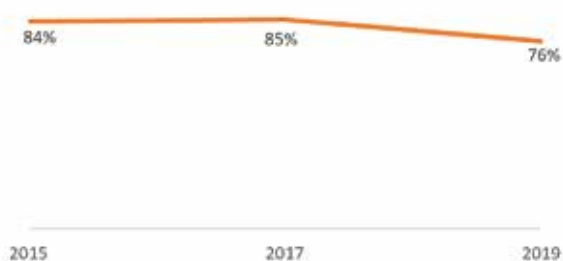
Er gebeurt duidelijk heel wat. Ook het schriftelijk advies blijft een sterkhouders. 76% van de lokale ouderenraden richtte in 2019 minstens 1 schriftelijk advies aan het gemeentebestuur. In vergelijking met voorgaande jaren ligt het aandeel ouderenraden dat een schriftelijk advies uitbracht iets lager dan voorheen.

Wellicht speelt de timing hierbij een rol. In 2019 was de meerjarenplanning nog volop in opmaak en waren er vaak brede inspraakmogelijkheden voorzien waardoor er minder nood was aan een schriftelijk advies. Een andere verklaring is dat het overleg met de schepen en

ambtenaar aan belang wint in het eerste jaar van het nieuwe bestuur: beide partijen leren elkaar nog volop kennen.

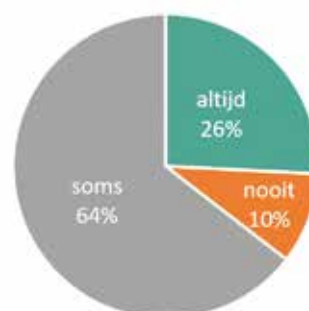
Tot slot merken we ook dat het nieuwe lokale bestuur niet meteen klaarstaat met formele adviesvragen: slechts 32% van de adviezen werd uitgebracht op vraag van het lokaal bestuur. Dit impliceert meteen dat heel wat lokale ouderenraden zelf een actieve rol opnamen en op eigen initiatief adviezen uitbrachten aan het nieuwe bestuur.

Ouderenraden die 1 of meer schriftelijke adviezen uitbrachten:



Terugkoppeling van het lokaal bestuur naar de ouderenraden blijft een heikel punt in sommige gemeenten. 15% van de lokale ouderenraden krijgt nooit een antwoord op hun adviezen. Al geven de meeste lokale ouderenraden gelukkig wel aan dat ze altijd of soms een antwoord krijgen. Ook positief is het feit dat heel wat lokale ouderenraden het gevoel hebben dat er rekening gehouden wordt met hun adviezen en signalen. Volgens een kwart van de lokale ouderenraden houdt het lokaal bestuur er zelfs altijd rekening mee.

Rekening gehouden met adviezen en signalen?



Op welke ondersteuning kunnen lokale ouderenraden rekenen?

De lokale ouderenraden zijn globaal genomen tevreden met de ondersteuning die ze ontvangen. Zeker de ondersteuning van de schepen en ambtenaar voor ouderenbeleid wordt gewaardeerd. Bovenlokaal zijn er met de regionale platformen en interregionale stuurgroepen (RPO's en ISO's) enkele belangrijke ondersteuningsbronnen te vinden. De tevredenheid over deze kanalen is enorm gestegen ten opzichte van de vorige bevraging. De RPO's en ISO's hebben duidelijk een vliegende start genomen.

Ook over de ondersteuning van de Vlaamse Ouderenraad zijn de lokale ouderenraden positief. Zowel de nieuwsbrief als ons magazine Actueel kunnen mooie tevredenheidscijfers voorleggen. De website www.ouderenraden.be en de vormingen van Vlaamse Ouderenraad · Lokaal worden gewaardeerd. En heel wat ouderenraden waren tevreden over de ouderenweekcampagne.

Wat zijn de ambities van lokale ouderenraden?

Lokale ouderenraden zien nog verschillende uitdagingen voor de toekomst. Voor meer dan drie op vier onder hen is het versterken van hun beleidsbeïnvloedende functie een prioriteit. De voornaamste andere ambities zijn de naamsbekendheid van de raad vergroten (57%) en de achterban informeren (55%).

De barometerbevraging wordt uitgestuurd naar alle lokale ouderenraden. In 2019 namen er 139 ouderenraden deel aan de bevraging, goed voor bijna 1 op 2 raden.



Lees het volledige rapport over de barometer van 2019 via www.ouderenraden.be.

Justine Rooze & Nadia Denayer

Stafmedewerkers Vlaamse Ouderenraad · Lokaal



De cijfers liegen er niet om: een derde van de sociale huurders is 65-plus en een vijfde van de kandidaat-huurders is 60-plus. De nood is hoog, maar hoe zit het met het aanbod? In de komende edities van Actueel nemen we het thema sociaal huren onder de loep.

Oudere sociale huurders aan het woord

Vaak horen we vertellen over de onaan-gepastheid van sociale woningen, of de slechte staat ervan. Maar hoe ervaren oudere sociale huurders dat zelf? De Vlaamse Ouderenraad legde het oor te luister bij ouderen die hun verhaal wilden delen. In hun getuigenissen drijven vaak pijnpunten naar boven, maar komen ook positieve ervaringen aan het licht.

Toegankelijke woningen

Met de groeiende aandacht voor levenslang wonen, staan we steeds vaker stil bij hoe toegankelijk, veilig en comfortabel een woning is. Ook op de sociale huurmarkt zouden deze principes zo veel mogelijk gerespecteerd moeten worden. Het lage aandeel sociale huurwoningen dat volledig aangepast is aan de noden van personen met een fysieke beperking, doet echter vermoeden dat er nog werk aan de winkel is. Deze woningen, die onder meer voldoende ruimte bieden om te draaien met een rolstoel, maken slechts 1,6% uit van het totale aantal sociale huurwoningen in Vlaanderen. Al moeten we wel nuanceren dat heel wat sociale huurders, waaronder ouderen, geen nood hebben aan een volledig aangepaste woning. Voor hen moet een sociale huurwoning in de eerste plaats toegankelijk ontworpen zijn, en dus vooral drempelloos.

Er zijn geen cijfers beschikbaar over het aantal toegankelijke woningen. We weten wel dat alle sociale huurwoningen die gebouwd zijn sinds 2008 toegankelijk ontworpen zouden moeten zijn. Bij renovaties is het verplicht om minstens na te gaan welke mogelijkheden er zijn om de woning meer toegankelijk te maken. Naar alle waarschijnlijkheid zal het aantal toegankelijke woningen de laatste jaren dus gestaag zijn toegenomen. Renée woont in een sociale huurwoning

die toegankelijk gebouwd is, speciaal voor ouderen. Gek genoeg is de woning toch niet volledig drempelloos. "De dorpels aan de voor- en achterdeur zijn een beetje te hoog waardoor het voor mij moeilijk is om met mijn rollator vlot naar binnen en buiten te gaan. Ik moet altijd opletten dat ik niet val. Maar over het algemeen ben ik erg tevreden hoor. Toen ik destijds verhuisde was mijn enige zorg dat niet al mijn meubels in de woning zouden passen."

Jammer genoeg kan nog lang niet elke oudere die sociaal huurt rekenen op een toegankelijke woning. "Om naar mijn slaap- en badkamer te gaan moet ik 6 treden nemen," vertelt David. "Er is geen leuning. Ik ben eens van dat trapje gevallen. Daarom ga ik nu steeds op handen en voeten de trap op. Om naar beneden te gaan leun ik tegen de muur." In appartementsgebouwen blijken defecte liften een groot pijnpunt. Zo vertelt Maria over de lift in het appartementsgebouw van haar ouders: "Die lift was meer dan een half jaar defect. Een echte schande. Ik zit zelf in een rolstoel, het was voor mij onmogelijk om bij hen op bezoek te gaan. Voor mijn ouders was het ook allesbehalve evident. Door een klein hersenletsel is het evenwicht van mijn vader aangetast, mijn moeder heeft dan weer slechte knieën. De trap nemen is voor hen levensgevaarlijk."

“Ik schaam mij wanneer ik bezoek heb. En als de verpleegster komt, kan ik enkel een lauwe douche nemen.

Slechte staat

Naast ontoegankelijk, blijkt uit de getuigenissen dat heel wat sociale woningen ook in slechte staat zijn. Renovaties zijn soms hoognodig, maar blijven uitgesteld worden. Hoewel uit onderzoek van Steunpunt Wonen (2019) blijkt



dat het comfort in sociale huurwoningen erop vooruitgaat, zijn de verhalen van oudere bewoners verontrustend. "De radiatoren in mijn living werken niet omdat de buizen verkalkt zijn. Dat oplossen vraagt om grote werken. Ik denk dat ze wachten tot ik verhuis om eraan te beginnen," vertelt Maurice. Bij Anja werken de radiatoren wel, maar ze kan de verwarming niet zelf regelen. "De verwarming slaat aan om 7 uur en valt uit om 21 uur. De temperatuur staat automatisch ingesteld op 20 graden. Volgens de sociale huisvestingsmaatschappij is dat kostenbesparend. Maar op koude

dagen is het echt niet aangenaam in huis. Ik schaam mij wanneer ik bezoek heb. En als de verpleegster komt, kan ik enkel een lauwe douche nemen."

Naast gebrekkige verwarming, worden ook de armzalige isolatie en regelmatige waterlekken aangeklaagd. Zo vertelt Mieke: "Sinds 2018 lekt het dak. Door vocht en schimmel in het plafond en de muren, kan ik de slaapkamers boven momenteel niet gebruiken. Ik heb het probleem al meermaals gemeld, ik heb zelfs de Huurdersbond op de hoogte

gebracht. Maar er gebeurt niets. De situatie is heel vervelend, zeker omdat ik astma heb. Ik merk dat de staat van het huis een slechte invloed heeft op mijn gezondheid."

Hoewel elke woning in Vlaanderen aan een aantal minimale kwaliteitseisen moet voldoen op het vlak van veiligheid, gezondheid en woningkwaliteit, lijkt niet elke sociale huurwoning aan die eisen te beantwoorden. Dat heeft niet enkel een negatieve impact op de energiefactuur en de gezondheid van de bewoners, maar ook op hun mentaal welbevinden en zelfs hun sociaal leven. Vaak zijn de woningen ook versleten. Zoals de woning van Agnes: "Mijn sociale woning is gebouwd volgens de normen van 40 jaar geleden, zonder veel gerieflijkheden en niet goed geïsoleerd. Intussen is er wel dubbele beglazing maar de rest blijft achter. Zeker de keuken is versleten, de kasten vallen bijvoorbeeld uiteen."

“ In onze wijk heb ik al vaak ouderen rechtsomkeer zien maken omdat ze hun rollator niet over de hoge stoepwand konden tillen.

Luc Goossens, professor Emeritus aan de Universiteit Antwerpen en deskundige woonbeleid, beaamt dat er nood is aan investeringen in de woningkwaliteit, zeker op het vlak van energiezuinigheid. "Het probleem is natuurlijk dat dat grote investeringen vraagt. Waarom kan de overheid, in samenwerking met banken en energieleveranciers geen rollend fonds creëren om de hoogste noden te ledigen?" vraagt hij zich af.

De woonomgeving

"Naast de woningen zijn ook de woonomgevingen vaak niet aangepast aan ouderen," gaat Luc Goossens verder. "In de jaren '60 waren niveauverschillen in woonwijken plots heel populair. Er werden zitputten en trappen ingericht. In die periode, met al de jonge bewoners, sloeg dat aan. Maar nu die bewoners een zekere leeftijd bereikt hebben zijn die niveauverschillen grote hindernissen geworden."

Ook de slechte kwaliteit van de voetpaden creëert drempels. "Ik zou mijzelf een tevreden huurder durven noemen, tenminste mocht onze woonomgeving wat beter onderhouden worden," geeft Marie aan. "De voetpaden tussen de woningen worden omhoog geduwd door de wortelgroei van de bomen. Dat leidt tot gevaarlijke situaties." "In onze wijk heb ik al vaak ouderen rechtsomkeer zien maken omdat ze hun rollator niet over de hoge stoepwand konden tillen," vult Lisa aan. "Ook zitbanken waar ouderen even kunnen uitrusten, ontbreken in de buurt."

Wanneer essentiële diensten en voorzieningen vlot bereikbaar zijn, wordt dat gewaardeerd. "Ik woon al 21 jaar in dit appartement. De ligging is ideaal. Ik ben overal dichtbij. Ik kan te voet naar de winkel en naar de dokter en met de bus naar het ziekenhuis," vertelt Maurice. Al is de aansluiting met de rest van de gemeente niet overal even goed geregeld. Recent onderzoek in opdracht van Provincie Limburg (2020) naar enkele sociale woonwijken in Limburg benoemt deze wijken als enclaves. Ze liggen aan de rand van de gemeente, op afstand van het centrum en voorzieningen. Bovendien zijn er weinig toegangswegen tot de wijken en zijn de mogelijkheden om je te verplaatsen met het openbaar vervoer er beperkt.

“ Toen ik iets wou aankaarten kreeg ik als antwoord dat als het mij niet aanstaat, ik ook op de private markt een woning kan huren.

Geen gehoor

Hoewel de problemen vaak al jaren aanslepen, geven de ouderen aan dat ze geen gehoor vinden bij de sociale huisvestingsmaatschappij. "De contacten verlopen heel moeizaam. Ik word voortdurend doorverwezen, gemaakte afspraken worden genegeerd en de wachttijden lopen alsmaar verder op," vertelt Agnes. Louize beaamt: "Toen ik iets wou aankaarten kreeg ik als antwoord dat als het mij niet aanstaat, ik ook op de private markt een woning kan huren. Terwijl ik enkel in dialoog wou gaan."

De namen in dit artikel zijn fictief, ter bescherming van de getuigen hun privacy.

Justine Rooze & Hanne Neyts

Stafmedewerker advisering

"Onderschat de veerkracht van ouderen niet"

In gesprek met ouderenpsycholoog
Luc Van de Ven



Later dit jaar start de Vlaamse Ouderenraad met een campagne rond het psychisch welzijn van ouderen. In het licht daarvan gingen we alvast in gesprek met ouderenpsycholoog **Luc Van de Ven**. Hij is verbonden aan het Universitair Psychiatrisch Centrum van de KULeuven en begeleidt ouderen met psychische problemen. Een ideale gesprekspartner dus, om onze campagne op gang te trappen.

Kan je inschatten hoe onze levenstevredenheid evolueert na de 65e verjaardag?

"Ik denk dat je de impact van het pensioen zeker niet mag onderschatten. Je verlaat de arbeidsmarkt en moet op zoek naar een nieuw evenwicht in je leven. Dat is een zoektocht die makkelijk een half jaar in beslag kan nemen. Maar na die eerste moeilijke periode herontdekken mensen vaak de meerwaarde van al die vrije tijd. Ze gaan creatief aan de slag, zetten zich in als vrijwilliger, ... Heel wat jongere ouderen vervullen bovendien ook een belangrijke sociaal-economische taak, en wel een heel bijzondere: ze vangen de kleinkinderen op. Op die manier leveren zij een grote bijdrage aan de maatschappij, ook al zijn ze zelf niet langer actief op de arbeidsmarkt. Die zaken maken dat de levenstevredenheid over het algemeen hoog is.

Wanneer mensen iets ouder worden, kan er sprake zijn van een omslag. Zo rond de leeftijd van 75 jaar nemen niet alleen de lichamelijke klachten toe, maar ook de verlieservaringen. Veel ouderen worden bijvoorbeeld geconfronteerd met het overlijden van hun partner. Anderen leven samen met een partner die ernstig ziek is. Dat is een onderschat probleem. Denk maar aan ouderen met een partner die dementie heeft. Dat heeft vanzelfsprekend een grote impact op de levenstevredenheid."

Heb je er een idee van hoe de levenstevredenheid bij ouderen de voorbije decennia geëvolueerd is?

"Ik denk dat de toename van de levensverwachting en de toegenomen kwaliteit van leven een positieve invloed hebben. We hebben een aantal levensjaren in goede gezondheid gewonnen. Maar de factoren die een impact hebben op de levenstevredenheid blijven grotendeels gelijk. De tevredenheid over familiale contacten is bijvoorbeeld ontzettend belangrijk. Schiet ik goed op met mijn partner en mijn kinderen? Is er een tedere relatie met de kleinkinderen?"

Hebben ouderen een hogere kans op psychische problemen?

"Uit onderzoek blijkt dat er geen grote toename is van ernstige psychische problemen met de leeftijd. Er is wel een grote groep 75- en 80-plussers die leeft met een milde depressie. Het gaat om 12 tot zelfs 15% van deze ouderen. Dit hangt onder meer samen met de toename van milde cognitieve beperkingen. Bij sommige ouderen is dit de voorbode van een dementieproces. In die gevallen kan er sprake zijn van verdriet en leed. Maar vaker zijn die milde cognitieve beperkingen helemaal niet zo ernstig en gaat het om een normaal verschijnsel. De hersenen worden nu eenmaal ouder. Toch kan de weerslag op het mentaal welzijn groot zijn. Denk aan ouderen die niet langer voldoende alert zijn om veilig te kunnen autorijden, sommigen worden daar echt ongelukkig van. Een andere belangrijke oorzaak is bemoeilijkte rouw na het overlijden van een dierbare. Er zijn ouderen die er niet in slagen om het leven terug op te nemen, ook niet na verloop van tijd."

“ Jongeren praten makkelijker over hun gevoelens en kunnen beter aangeven dat het hen even niet gaat. Bij ouderen blijven depressieve gevoelens vaker verborgen. ”



Worden deze milde depressies ook steeds correct gediagnosticeerd?

"Er is zowel sprake van onder- als overdiagnostisering. Aan de ene kant zijn er nog veel zorgverleners die ervan uitgaan dat een beetje depressiviteit nu eenmaal bij de leeftijd hoort en daardoor de manifestatie van een ernstige depressie over het hoofd zien. Aan de andere kant worden er soms ook uitgebreide behandelingen opgestart omdat een oudere eens aangegeven heeft dat het leven toch zo moeilijk is. In het algemeen is goede diagnostiek ongelofelijk belangrijk. Jongeren praten makkelijker over hun gevoelens en kunnen beter aangeven dat het hen even niet gaat. Bij ouderen blijven depressieve gevoelens vaker verborgen. Het idee dat spreken zilver is en zwijgen goud, is zeker nog niet verdwenen. Eerder dan makkelijk te herkennen depressieve symptomen is er vaak sprake van fysieke klachten, slaap- of eetstoornissen of een toename van het alcoholgebruik. De depressieve symptomen worden als het ware ondergesneeuwd door klachten van lichamelijke aard. Daar moeten we aandacht voor hebben."

Spelen huisartsen een belangrijke rol in die eerste diagnosestelling?

"Uiteraard. Op dat vlak is er sprake van een opmerkelijke evolutie. Zo'n 15 jaar geleden voerde de vereniging van Vlaamse huisartsen een onderzoek uit naar de gesprekken in de huisartsenpraktijk. Wat bleek, huisartsen spendeerden minder tijd aan de gesprekken met ouderen. Bovendien peilden ze zelf amper naar psychische problemen bij ouderen. En als een oudere persoon het onderwerp

zelf ter sprake bracht, besteedde de huisarts hier niet veel aandacht aan, laat staan dat de oudere doorgestuurd werd naar een therapeut. Pas op, die huisartsen bedoelden dat niet slecht. Integendeel, ze hadden net een positieve motivatie. Ze gingen ervan uit dat ouderen hun hele leven hard gewerkt hadden en wilden hen nu niet meer belasten met een bezoek aan een zogenaamde 'zielenknijper'.

“ Minder en minder schrijven huisartsen automatisch antidepressiva voor om depressie bij ouderen te behandelen.

Die tijd beginnen we gelukkig achter ons te laten. Minder en minder schrijven huisartsen quasi automatisch antidepressiva voor om depressie bij ouderen te behandelen. Tegenwoordig sturen ze ouderen vaker door naar een psycholoog of een psychiater. Dat is echt een goede zaak. Antidepressiva hebben hun nut. Zeker bij de behandeling van een ernstige depressie is een evenwichtige combinatie van pillen en praten noodzakelijk. Maar bij mildere vormen van depressie, denk aan bemoeilijkte rouw, moet de eerste behandelmethode psychotherapie zijn. Antidepressiva worden dan zelfs beter vermeden omdat de inname ervan het verwerkingsproces kan bemoeilijken. We zijn er

natuurlijk nog niet. Nog steeds worden antidepressiva iets te snel voorgeschreven, maar ik zie een positieve evolutie."

Is het voor ouderen evident om die stap naar psychotherapie te zetten?

"Er is nog een weg af te leggen, maar dat is wel aan het beteren. In vergelijking met 50 jaar geleden is het voor een 70-plusser toch al iets makkelijker om te praten over gevoelens. 50 jaar geleden was het ook erg uitzonderlijk dat een oudere zelf een therapeut opbelde. Dat gebeurt nu toch ook al meer. Maar de aansporing van de huisarts blijft ontzettend belangrijk. Ook voor vertrouwenspersonen is een belangrijke rol weggelegd. Als een partner, broer of goede vriend aangeeft dat een gesprek met een therapeut geen slecht idee zou zijn, heeft dat een ongelooflijke overtuigingskracht. Ik maak het ook wel mee dat een oudere in mijn praktijk zegt: "Sorry voor uw tijd, ik ben hier alleen maar omdat mijn kinderen erop aandrongen." Dan kun je als psycholoog eens diep zuchten en je afvragen of de motivatie wel goed zit. Maar ik zie het positief, die persoon is al tot bij mij geraakt, nu kunnen we samen op weg gaan."

Heeft de maatschappij voldoende aandacht voor het psychisch welzijn van ouderen?

"Ik heb de indruk dat de beeldvorming over ouderen soms overdreven positief is. Natuurlijk is het idee dat het leven stopt na je 65ste bijzonder destructief. Daar pleit ik zeker niet voor. Maar het omgekeerde kan ook mensen kwetsen. Het lijkt soms alsof alle 55- tot 70-jarigen intens gelukkig zijn. Ze zouden voldoende geld en vrije tijd hebben, ze kunnen gaan en staan waar ze willen, ... Al te makkelijk vergeten we dat er in deze leeftijdsgroep ook lijden voorkomt zoals relationele problemen of depressie.

Ik merk wel dat het bewustzijn over het psychisch welzijn van ouderen groeit. Je hoort en leest er toch steeds meer over. Maar hoewel het tij begint te keren, huppelt het nog een heel stuk achterop in vergelijking met de aandacht voor het psychisch welzijn van jongvolwassenen. Al wil ik niet klagen, ik zie evolutie. Bovendien krijg je nu een nieuwe generatie ouderen die op hun strepen durven staan. Er zijn bijvoorbeeld meer en meer verenigingen die het thema op de agenda plaatsen. Een goede zaak. Door het maatschappelijk aan te kaarten, wordt de stap naar hulpverlening een stuk laagdrempeliger voor individuele ouderen."

“ Als een partner, broer of goede vriend aangeeft dat een gesprek met een therapeut geen slecht idee zou zijn, heeft dat een ongelooflijke overtuigingskracht.

Kan de manier waarop ouderen in de samenleving benaderd worden een impact hebben op hun psychische gezondheid?

"Zeker en vast. Ik denk bijvoorbeeld aan de neiging van heel wat mensen, in het bijzonder hulpverleners, om ouderen te infantiliseren en te betuttelen. Op een hoge, zangerige toon tegen hen spreken, hun autonomie inperken, in hun plaats denken en handelen, ... Dat zijn blijvende aandachtspunten. Ik ben blij om te zien dat heel wat jongere ouderen hiertegen durven revolteren. Ook het negatieve beeld van



woonzorgcentra is nefast. Er leeft angst voor die verhuis naar het woonzorgcentrum, waardoor thuiszorg soms veel te lang wordt volgehouden. Het zou ouderen zeker helpen moesten we woonzorgcentra niet langer diaboliseren, maar net op een realistische, positieve manier voorstellen."

Is de ouderenzorg voldoende afgestemd op de psychologische noden van ouderen?

"In het verleden hebben we begrippen als 'homes' en 'rusthuizen' verworpen. In de plaats gingen we voor woonzorgcentra waar de nadruk ligt op wonen en leven. Nu legt de coronacrisis opnieuw de nadruk op de medische zorg. We moeten erover waken dat het woon- en leefaspect niet in de verdrukking komt. Dat moet centraal blijven staan. Een belangrijk aspect ervan is het psychisch welzijn van de bewoners. Dat gaat onder meer om het betrekken van familie bij het leven in het woonzorgcentrum, het continu opleiden van personeelsleden, maar vooral over het ondersteunen van ouderen met psychische of gedragsproblemen. Ook in woonzorgcentra moet er psychologische begeleiding en psychotherapie voorzien worden voor bewoners die dat nodig hebben. Dat ontbreekt voorlopig nog. Er zijn amper klinisch ouderenpsychologen tewerkgesteld in onze woonzorgcentra. Nochtans zouden ze niet enkel ouderen psychologisch kunnen begeleiden, maar ook de teams kunnen coachen in het omgaan met ouderen."

“ De coronacrisis legt opnieuw de nadruk op de medische zorg. We moeten erover waken dat het woon- en leefaspect niet in de verdrukking komt. Dat moet centraal blijven staan.

Moesten woonzorgcentra hier middelen voor vinden, staan er dan voldoende ouderenpsychologen klaar om die jobs in te vullen?

"Momenteel nog niet denk ik. Maar dat is in volle evolutie. De laatste jaren stijgt de vraag om stage te doen in de ouderenpsychiatrie. Dat zijn natuurlijk nog jonge mensen, die ook na hun stage nog veel moeten leren, maar ze zijn toch al een hele tijd ondergedompeld in de zorg voor ouderen met psychische problemen. Als je ouderen wil begeleiden heb je niet voldoende aan je diploma psychologie. Dat vraagt een specifieke bekwaamheid. Niet alleen zijn hun noden anders, ook het voorkomen van psychische

problemen en de manier waarop je met hen in contact treedt verschilt."

Hoe kan je het gesprek over psychisch welzijn aangaan met ouderen?

"Als je zo'n gesprek wil aangaan, moet het in de eerste plaats klikken. Daar kun je niet onderuit. Daarnaast appreciëren ouderen het enorm als je geen thema's uit de weg gaat. Het is ook belangrijk om rechtuit te zijn. Draai niet rond de pot en verkoop geen valse romantiek. Ik merk dat jonge mensen dat niet eenvoudig vinden, maar het loont echt. Als ouderen het gevoel hebben dat je durft zeggen wat je denkt, dan kun je heel eerlijke en diepgaande gesprekken voeren over hun psychische problemen en bezorgdheden."

En hoe kunnen we psychische problemen proberen voorkomen?

"In de eerste plaats moet laagdrempelige psychosociale hulpverlening beschikbaar, bereikbaar en betaalbaar zijn. Daarnaast heeft de beeldvorming in de media een belangrijke invloed. Beide noten moeten klinken, het positieve en het negatieve. Ook het beperken van medicijn- en alcoholgebruik heeft een grote preventieve kracht. Ten slotte is het stimuleren van lichaamsbeweging essentieel. De invloed van beweging op het psychisch welzijn is enorm. Niet alleen staan je cognitieve functies er scherper door, er is ook een positieve invloed op stress- en angstgevoelens."

Kan je inschatten welke impact de coronacrisis heeft op de geestelijke gezondheid van ouderen?

"Dat is moeilijk te voorspellen. Er zijn ouderen die geconfronteerd worden met isolement. Maar we moeten die eenzaamheid bij ouderen ook niet overdrijven. Risicogroepen zijn ouderen die recent hun partner verloren of van wie de partner dementie heeft. Als bij deze groepen het contact met vertrouwenspersonen is weggefallen, dan heeft dat een bijzonder grote impact. Al mogen we de veerkracht van ouderen niet onderschatten. Het is natuurlijk niet plezant, de situatie is zelfs zeer storend, maar de veerkracht onder ouderen is ook enorm. Onderschat de oude rakkers niet. Ze zullen ook dit overleven."

Justine Rooze

Stafmedewerker advisering

De Vlaamse Ouderenraad start dit najaar een campagne rond het psychisch welzijn van ouderen. Achter de schermen zijn we volop bezig aan de uitwerking ervan. De komende maanden lees je er meer over in Actueel en op www.vlaamse-ouderenraad.be.

Dossier 'A Sense of Home'

EEN THUISGEVOEL IN HET WOONZORGCENTRUM

Je ergens thuis voelen, dat is voor iedereen even belangrijk. Ook voor wie in een woonzorgcentrum woont. Dat is precies waar het project *A Sense of Home* op wil inzetten. **Maite Mallentjer**, de trek-
kende kracht achter het project, maakte tijd voor een inspirerende
babbel.



Een Zweeds model

Hoe is het Sense of Home project ontstaan?

"Zo'n 10 jaar geleden ging de ouderenzorg door een overgangperiode. De focus verschoof van medische zorg naar wonen en leven. De sector kwam toen bij ons aankloppen met de vraag om vanuit de orthopedagogie meer aandacht te hebben voor ouderen. Daarop startte de Antwerpse AP Hogeschool met een praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek. Het was een uitdaging om ons orthoagogisch denken te vertalen naar de woonzorgsector. Maar toen we op een Zweeds artikel botsen over 'A Sense of Home', zagen we het licht. Dat zou ons basismodel worden."

Wat houdt dat basismodel precies in?

"Het uitgangspunt van het model is dat je de bewoners helpt om een thuisgevoel te creëren in het woonzorgcentrum. Drie factoren spelen daarbij een cruciale rol. In de eerste plaats moeten bewoners zich kunnen hechten aan de plaats waar ze wonen. Dat betekent dat ze er hun eigen plekje van kunnen maken, maar ook dat ze hun autonomie zo veel mogelijk kunnen bewaren. Simpel gesteld, de bewoners moeten baas zijn op hun eigen kamer. Daarnaast moet een bewoner ook het gevoel hebben dat hij erbij hoort. Door een relatie kunnen opbouwen met de andere bewoners, maar ook met medewerkers en vrijwilligers. Ten slotte moet er ook een band zijn met de samenleving. Hiervoor zijn er bruggen nodig tussen het woonzorgcentrum en de buitenwereld."

“ Om je thuis te voelen, is het essentieel dat je gezien wordt als een persoon en dat je je identiteit kan behouden.

Het model is Zweeds van oorsprong, hoe hebben jullie het vertaald naar Vlaanderen?

"We hebben het model uiteraard niet zomaar overgenomen. Aan de hand van vragenlijsten en diepte-interviews zijn we nagegaan of het model bij de Vlaamse context aansluit. Enkele nuances en toevoegingen terzijde, bleef het zeker en vast ook hier overeind. Uit de diepte-interviews leerden we wel een belangrijke les: om je thuis te voelen, is het essentieel dat je gezien wordt als een persoon en dat je je identiteit kan behouden. Bij een verhuis naar het woonzorgcentrum staat die voorwaarde enorm onder druk. Plots ben je voor heel veel zaken compleet afhankelijk van anderen. Bovendien verlies je je thuis en kom je, in meer of mindere mate, in een totaalinstituut terecht. Dat haalt je identiteit onderuit waardoor ouderen het gevoel kunnen hebben dat ze niet meer gezien worden als een uniek persoon. Die



behoefte blijkt echter zodanig groot te zijn, dat bewoners strategieën ontwikkelen om toch gezien te worden. Ze doen dat aan de hand van 5 verschillende stemmen, die elk een bepaalde ondersteuningsvraag in zich dragen (zie kader). Die stemmen, dat is het vernieuwende aan ons onderzoek. Aan de hand daarvan hebben we die orthoagogische blik binnengebracht in de ouderenzorg. In de jeugdzorg is dit al veel langer ingeburgerd."

Hoe kan een woonzorgcentrum met die stemmen aan de slag gaan?

"Het vraagt wat training en de nodige alertheid, maar het is in feite niet moeilijk om die stemmen te herkennen. De volgende stap is er gepast op reageren. Dat kan perfect tijdens de één-op-één communicatie tussen de oudere bewoner en de zorgverlener. Als woonzorgcentrum kun je ook verder gaan en acties ondernemen om ervoor te zorgen dat ouderen maximaal de regie over hun eigen leven behouden. Dat hoeft zeker geen radicale omslag te zijn. Het model laat toe om gefaseerd en geleidelijk te werken aan kwaliteitsverbetering."

De kracht van het thuisgevoel

Waarom is het thuisgevoel zo belangrijk?

"In feite is dat een vertaling van kwaliteit van leven. Kwaliteit van leven is een zinvol concept, maar we moeten opletten voor begripsverwarring. Vanuit verschillende opleidingen en disciplines wordt het immers anders ingevuld. Vanuit de orthopedagogiek interpreteren we kwaliteit van leven heel breed. Uiteraard is het lichamelijke van belang en moet kwalitatieve medische zorg verzekerd zijn. Maar het gaat ook om welzijn. Zinvolle sociale contacten uitbouwen en deel blijven uitmaken van de samenleving zijn daarbij belangrijk. Maar ook jezelf kunnen blijven ontplooiën en je autonomie en onafhankelijkheid verzekeren. Al die aspecten worden gevat door dat thuisgevoel. Bovendien begrijpt iedereen meteen waar het om gaat als je over thuisgevoel spreekt."

Aan de slag met de **5 stemmen** van bewoners

Je eigenheid bewaren is niet altijd vanzelfsprekend als je in een woonzorgcentrum woont. De behoefte om gezien te worden als een uniek persoon is echter zodanig groot, dat de bewoners via verschillende strategieën signalen geven. Aan de hand van deze signalen, kun je als medewerker verschillende ondersteuningsvragen herkennen, waar je vervolgens op kunt inspelen.



VERZETTEN: Af en toe durven bewoners met hun vuist op tafel te slaan. Ze komen op voor zichzelf door bezwaar te maken tegen iets waar ze niet mee akkoord zijn. In feite zijn ze op zoek naar een manier om de regie te behouden over hun eigen leven. Maar zorgverleners gaan hier vaak tegenin, waardoor het gevoel van onvrede kan escaleren tot een heus conflict of zelfs een strijd kan ontketenen.

VERBINDEN: Veel bewoners zetten graag in de verf dat ze nog meetellen en nog iets betekenen voor anderen. Hier is de onderliggende vraag om relaties te onderhouden, of zelfs een nieuw netwerk te ontwikkelen. De inbedding van het woonzorgcentrum in de buurt is dan ook erg belangrijk. Net zoals blijven investeren in de banden met de mantelzorgers.

Mevrouw Vaneuville: *"Ik eet geen vlees, maar er is geen vegetarisch menu. Soms koop ik zelf een vleesvervanger en dan bakt de kok dat. Maar eigenlijk zou dat in de dagprijzen moeten zitten."*

Mevrouw Segers: *"Ik heb die kaartjes gekregen voor mijn verjaardag. Ik laat ze nog even staan om ervan te genieten."*

Hoe kan je aan zo'n thuisgevoel bouwen in een woonzorgcentrum?

"Er zijn ontzettend veel mogelijkheden. Waar je op gaat inzetten is afhankelijk van jouw woonzorgcentrum en de mensen die er wonen en werken. Over het algemeen kan er vaak nog veel gewonnen worden op het vlak van verbinding tussen de bewoners onderling en de bewoners en medewerkers. Je moet het niet te ver zoeken hoor. Een gezellige leefruimte waar de bewoners graag willen vertoeven en elkaar kunnen ontmoeten kan al veel doen. Je kan als woonzorgcentrum ook inzetten op groepsdynamische processen. Dat begint al bij de verwelkoming in het woonzorgcentrum. Stel nieuwe burens aan elkaar voor. Breng mensen met dezelfde interesses bij elkaar of schrijf kaartjes wanneer een bewoner opgenomen wordt in het ziekenhuis. Hoewel de coronacrisis en de quarantainemaatregelen natuurlijk vreselijk waren, merkte ik wel dat het in sommige woonzorgcentra ook kansen gecreëerd heeft om zo'n groepsgevoel te creëren."

Is de verhuis naar het woonzorgcentrum een belangrijk moment?

"Ik moet misschien eerst nuanceren dat de verhuis naar het woonzorgcentrum zeker niet bij iedereen moeilijk verloopt. Sommige ouderen zijn heel blij dat ze eindelijk kunnen verhuizen. Maar voor anderen is die verhuis toch moeilijk. Het is vaak een opeenstapeling van verlieservaringen. Ze zijn hun huis kwijt en een groot deel van hun spullen. Maar ook hun sociale contacten, hun mobiliteit en hun onafhankelijkheid. De manier waarop de verhuis verloopt en het beslissingsproces dat eraan vooraf gaat zijn bepalend. Als mensen doorheen dat proces de regie kunnen behouden, is dat een enorm beschermende factor. Zelf kunnen kiezen naar welk woonzorgcentrum je zal verhuizen bijvoorbeeld, of welke spullen je zal meenemen. Jammer genoeg loopt het vaak anders. Tegenwoordig verloopt de verhuis naar een woonzorgcentrum heel snel en zelfs onvoorbereid, bijvoorbeeld na een ziekenhuisopname."

“ Hoewel de coronacrisis en de quarantainemaatregelen natuurlijk vreselijk waren, merkte ik wel dat het in sommige woonzorgcentra ook kansen gecreëerd heeft om zo'n groepsgevoel te creëren.

Hoe creëer je zo'n thuisgevoel voor nieuwe bewoners?

"Eerst en vooral denk ik dat we wonen in een woonzorgcentrum moeten normaliseren. Nog steeds wordt er gesproken over een 'opname', waarom hebben we het niet gewoon over een verhuis? Daarnaast kun je inzetten op tal van kleine, maar betekenisvolle zaken. Nieuwe bewoners de kans

VERWERKEN: Bewoners maken op allerlei vlakken verlieservaringen mee en zoeken naar ondersteuning in hun rouwproces, maar ze vinden deze ondersteuning niet altijd in het woonzorgcentrum. Zorgkundigen zijn opgeleid om op te lossen en vooruit te gaan, terwijl deze stem net vraagt om stil te staan.

Mevrouw Biermans: *"Het ergste van hier komen wonen, is nooit meer kunnen eten wat je wil. Je kunt zo een goesting hebben, maar dat gaat dan niet."*

VERSCHILLEN: Niemand wil een grijze muis zijn, daarom zal een bewoner soms benadrukken hoe hij verschilt van de andere bewoners. Medewerkers gaan hier vaak tegenin, maar de bewoner vraagt enkel om aandacht te hebben voor het feit dat hij uniek is. Werken met het levensverhaal kan erg waardevol zijn. Zo leer je de bewoner immers op een andere manier kennen.

Mevrouw Hanegraef: *"Ik ben geen gewoon geval. Die andere mensen praten losser met elkaar, ik lijk nogal stijf. Ik ben altijd alleen geweest, dat geeft een heel andere kijk op het leven."*

VERDRAGEN: Sommige ouderen leggen de controle buiten zichzelf. Ze zien zichzelf als een stukje van een groter geheel en berusten in hun verhuis naar het woonzorgcentrum. Als medewerker moet je die personen niet voortdurend proberen activeren, maar ook tijd gunnen voor rust en reflectie.

Meneer Van Waes: *"Ik mis alles, maar ik ben hier tevreden. Je bent je vrijheid kwijt, maar ik aanvaard dat. Anders ben je maar ongelukkig."*

geven om hun kamer zelf in te richten bijvoorbeeld. Of interesse tonen in hun voorkeuren en gewoontes. Ook het netwerk van de oudere betrekken in het woonzorgcentrum is ontzettend waardevol. Sommige woonzorgcentra zetten daarop in via leuke activiteiten. Ze organiseren een zomerbar, of richten een kleine kinderboerderij in. Dat zijn heel toffe initiatieven, maar het zijn in feite extraatjes. Waar het om draait is dat de bewoners zich gezien voelen als persoon en gewaardeerd worden om wie ze zijn."

Is het ook vanzelfsprekend om voor elke bewoner zo'n thuisgevoel te creëren?

"Het is niet altijd eenvoudig. Authentieke contacten tussen bewoners onderling en tussen bewoners en medewerkers zijn immers essentieel. Doordat de verblijfsduur in woonzorgcentra alsmear korter wordt, is het niet evident om die banden op te bouwen. Ouderen krijgen niet de tijd om te wortelen in het woonzorgcentrum. Ze verhuizen vaak op een moment waarop

ze al heel afhankelijk zijn. Daardoor is het heel moeilijk om nog te tonen wie je als persoon bent. Ook voor de medewerkers is het een uitdaging om die band op te bouwen met nieuwe bewoners. Ze moeten zich immers telkens opnieuw hechten, en daarna onvermijdelijk weer loslaten."

En wat met ouderen met dementie?

"Bij personen met dementie is het natuurlijk ook een uitdaging. Al merk ik dat het Sense of Home model ook aansluit bij concepten uit de dementiezorg. De persoonsgerichte zorg van Kitwood bijvoorbeeld. Hij stelt dat het feit dat je je identiteit verliest, in feite erger is dan de ziekte zelf. De persoonsondermijnende en persoonsversterkende gedragingen die hij beschrijft, sluiten absoluut aan bij ons verhaal."

Zoekproces

Je geeft zelf trainingen in woonzorgcentra, hoe loopt dat?

"Ik merk dat de motivatie bij de medewerkers groot is. Ook zij willen graag

een band opbouwen met de bewoners. Pas op, ze vinden het in het begin vaak heel moeilijk en denken dat ze het nooit gaan kunnen. Ik probeer die drempelvrees te overwinnen door te werken met voorbeelden uit het dagelijks leven in het woonzorgcentrum. Zo toon ik hen dat ze eigenlijk al goed bezig zijn. De uitdaging is natuurlijk om die intensieve vormingsdag te vertalen naar de werkvloer. Dat is een zoekproces. Belangrijk is alvast om het volledige team, inclusief de vrijwilligers, mee te nemen in dat verhaal. Hoofdverpleegkundigen en coördinatoren kunnen daarbij een coachende rol opnemen. Verder probeer ik de theorie heel concreet te maken. Bijvoorbeeld door posters op te hangen waar iedereen goede voorbeelden op kan noteren. Er is ook een woonzorgcentrum waar elk team nu werkt aan een zelfgekozen project met een Sense of Home insteek. Zo hou je die aandacht voor het thuisgevoel warm en maak je de medewerkers eigenaar van dat verhaal."

Heeft de coronacrisis een impact op de Sense of Home projecten die lopende zijn?

"Toch wel, voorlopig staat alles jammer genoeg even stil. Ik probeer nu vooral de medewerkers te ondersteunen tijdens deze moeilijke periode. Om volop verder te kunnen bouwen aan het thuisgevoel van de bewoners, moet er ook aandacht zijn voor hun ondersteuningsvragen. Zij gaan ook begeleid moeten worden in hun rouwproces, ze gaan zoeken naar verbinding, ze gaan met hun vuist op de tafel willen slaan, ... en zo zijn we terug bij onze 5 stemmen. Ik wil met het model aan de slag gaan, om de veerkracht

van de teams te stimuleren. Ik hoop dat de crisis er niet toe leidt dat de medische zorg terug op de voorgrond komt in woonzorgcentra, ten koste van de aandacht voor wonen en leven. Maar ik bekijk het positief. Woonzorgcentra hebben nu ten volle kunnen ervaren hoe belangrijk het welzijn van de bewoners is. Ik ben er dan ook van overtuigd dat ze hier meer dan ooit op zullen inzetten."

Meer info

www.senseofhome.ap.be

A Sense of Home in de praktijk

Leen De Wulf, kwaliteitscoördinator bij woonzorgcentrum Sint-Jozef in Berchem vertelt ons hoe ze het concept van A Sense of Home dagelijks tracht toe te passen.

"We geloven heel sterk in de kracht van het thuisgevoel, maar het in de praktijk brengen is niet altijd even makkelijk. Verandering veroorzaakt nu eenmaal weerstand, dat is normaal," vertelt Leen De Wulf.

"Al sinds 2003 bouwen we voortdurend aan onze visie en missie. We hebben een hele weg afgelegd, Sense of Home was voor ons een logische volgende stap. Omdat we het doordacht wilden aanpakken hebben eerst de diensthoofden zich in het Sense of Home gedachtengoed verdiept. Zij zochten uit hoe het project in onze visie en missie kan ingepast worden. Daarna is er een werkgroep opgestart waarin medewerkers van alle afdelingen en disciplines vertegenwoordigd zijn. Zij hebben zich het gedachtengoed eigen gemaakt, zodat het zich als een olievlek zou kunnen verspreiden binnen ons huis. Intussen hebben al onze medewerkers vorming gevolgd. En er is een nieuw woonleefteam aan de slag gegaan, dat voortdurend het Sense of Home verhaal voor ogen heeft."

"Ik merk dat al onze medewerkers er mee bezig zijn, maar ze zijn zich er nog niet altijd van bewust. We maken hen steeds attent op de mogelijkheden en zoeken samen naar hoe we zo vaak mogelijk een Sense of Home moment kunnen initiëren. We gaan bijvoorbeeld een spelbox installeren in de woonleefruimte. Zo kunnen medewerkers eens spontaan een spelletje spelen met de bewoners."

"We hebben ook de bewoners betrokken bij het Sense of Home project. We legden hen het concept uit en proberen hen zo veel mogelijk te informeren, bijvoorbeeld via ons maandblad. Al hoop ik dat ze het vooral merken in hun dagelijkse leven. We spreken de bewoners steeds meer op hun eigen kracht aan. Na een verhuis naar het

woonzorgcentrum kun je het gevoel hebben dat je eigen mening er niet langer toe doet, onder andere omdat zorgverleners soms beslissingen nemen voor jou. We evolueren naar een 'ja-cultuur' waarbij de wens van de bewoner steeds het uitgangspunt is. Ik geloof dat dat kansen biedt om problemen te vermijden. Ik denk dat je beter op voorhand tijd investeert in overleg met de bewoner, dan dat je achteraf tijd verliest om conflicten recht te trekken."

"We waren volop bezig met dat proces, toen corona onze werking stevig dooreen schudde. Toch zijn we erin geslaagd ook tijdens de crisisperiode verder aan de slag te gaan met Sense of Home. Dat zat vaak in de kleine dingen. Door eens de koekjes mee te brengen waar een bewoner zo van geniet, door verjaardagen in de kijker te zetten, door extra aandacht te besteden aan haarverzorging toen de kapper gesloten was, ... De zorg vraagt nu heel veel tijd en energie, maar ook dan kun je bouwen aan een thuisgevoel. Als je de temperatuur meet van een bewoner bijvoorbeeld, vraag dan ook eens hoe het gaat. We bleven ook altijd de bewoner centraal stellen. We vragen hen van wie zij graag een bezoekje zouden krijgen en overleggen samen hoe we dat kunnen aanpakken. We proberen ook de bezoeker gezellig aan te kleden, met planten en zithoekjes. We willen een huiselijk gevoel creëren, al is het steeds balanceren met veiligheid en gezondheid. In feite zijn we tijdens deze crisis echt tot de essentie kunnen komen van wat Sense of Home voor ons betekent. Een thuisgevoel creëren vanuit een relatie met onze bewoners. Samen zoek je uit wat er nodig is om dat thuisgevoel te doen ontstaan en te versterken."

Justine Rooze

Stafmedewerker advisering



“We moeten echt iets veranderen aan die laagste pensioenen, niet zomaar praatjes verkopen.”

Armoede-expert **Bea Cantillon** over **armoede bij ouderen**

Als het over armoede gaat, vliegen de statistieken je al snel om de oren. Een veelgebruikt cijfer is het armoederisicopercentage. Maar hoe moeten we dit percentage nu precies interpreteren? Hebben ouderen meer kans om in armoede te leven dan jongeren? En wat is de link met onze pensioenen? Op zoek naar helderheid, klopten we aan bij professor en armoede-expert **Bea Cantillon**.

Langetermijnbewegingen

Het armoederisicopercentage bij 65-plussers kende een piek in 2004, het bedroeg toen 21%. Daarop volgde een jarenlange daling, kan je die daling verklaren?

"Het armoederisicopercentage drukt langetermijnbewegingen in cijfers uit. Je kunt dat percentage dus enkel begrijpen in het licht van historische en sociaal-economische trends in het verre verleden. Als we terugkijken naar de vorige eeuw zijn de stijging van de lonen en de toename van de arbeidsparticipatie van vrouwen in de jaren '60 en '70 twee belangrijke verklarende factoren. Daarbovenop werd ook ons pensioensysteem volwassen in die periode. De forfaitaire pensioenen werden vervangen door hogere pensioenen gekoppeld aan het loon. Alles samen maakt dat de pensioenen stegen, dat er steeds meer oudere gezinnen konden

genieten van twee pensioenen en dat ook een stijgend aantal alleenstaande oudere vrouwen kon rekenen op een pensioen dat berekend werd op basis van een volledige loopbaan."

Hoe komt het dat die daling zich de laatste jaren niet verder doorzet?

"Ook dat heeft weer te maken met gebeurtenissen uit het verleden. De oudste groep ouderen bestaat uit mensen die actief waren op de arbeidsmarkt in de gouden jaren '60. Jongere ouderen, de zogenaamde babyboomers, kwamen op de arbeidsmarkt in de jaren '70. Dat was een periode van crisis, besparingen en tragere loongroei. Heel wat jongeren hebben toen een trage start van hun loopbaan gekend en dat wordt weerspiegeld in hun pensioen vandaag. Bovendien remt de verhoging van de

pensioenleeftijd voor vrouwen de stijging van hun pensioen."

Kunnen historische trends ook de lichte stijging van het armoederisicopercentage tijdens de laatste jaren verklaren?

"Je mag dat in feite niet als een stijging beschouwen, die lichte toename zit zeker in de foutenmarge. Je moet die cijfers echt vanuit een langetermijnperspectief bekijken. Beleidsmaatregelen die een regering vandaag wel of niet neemt, die ga je niet zien in die cijfers."

“ Er is een zeer grote ongelijkheid tussen ouderen onderling.

Bij jongere generaties zien we een omgekeerde beweging. Bij hen steeg het armoederisicopercentage jarenlang. Hoe komt dat?

"Heel wat factoren spelen daarbij een rol. Onder meer het feit dat de lonen minder sterk stijgen dan het nationale inkomen, heeft een grote invloed. Zeker de lagere lonen volgen de groei van de productiviteit niet. Dat remt ook de groei van de sociale bescherming, want bijstandsuitkeringen zoals het leefloon, worden afgezet op die lage lonen. Daarnaast blijven we kampen met een hoge werkloosheid onder laaggeschoolden. Vaak is die werkloosheid geconcentreerd in gezinnen, waardoor er een groep van gezinnen is waar niemand aan het werk is. En uiteraard spelen ook factoren als migratie en gezinsontbinding mee."

© Lien Arits



Wat is het armoederisicopercentage?

Het armoederisicopercentage drukt uit hoeveel procent van de bevolking risico loopt op armoede. Volgens de meest recente cijfers uit 2018 gaat het in België om 16,4% van de bevolking. Zij lopen risico op armoede omdat hun maandelijks inkomen lager ligt dan de armoededrempel. Die drempel wordt berekend op basis van het mediaan inkomen in België. Ligt je inkomen lager dan 60% van dit mediaan inkomen, dan loop je risico op armoede. Voor een alleenstaande ligt de drempel op 1.184 euro per maand. Voor huishoudens die bestaan uit twee volwassenen en twee kinderen ligt de drempel op 2.487 euro per maand.

Geeft de evolutie van het armoederisicopercentage een waarheidsgetrouwe indicatie van de evolutie van armoede onder ouderen?

"Zeker en vast. Maar je moet het wel in de juiste context plaatsen. Deze armoede-indicator zegt iets over het aantal mensen dat moet leven van een inkomen dat lager is dan het gemiddelde inkomen van alle gezinnen in ons land. Een heel belangrijke indicator dus, maar in een periode van enorme schok, zoals we dat ook vandaag meemaken door de coronacrisis, kunnen we de indicator moeilijker gebruiken. Het mediaan inkomen ziet er immers plots helemaal anders uit, waardoor die waarheidsgetrouwe indicatie in het gedrang komt. Als we vandaag het armoederisicopercentage onder ouderen zouden meten, dan zullen we een spectaculaire daling zien. Dat komt omdat de armoededrempel berekend wordt op basis van het inkomen van alle gezinnen, die van de actieve en niet-actieve bevolking. Terwijl het inkomen van een deel van de actieve bevolking daalde, bleef het inkomen van ouderen stabiel omdat ze doorheen de crisis konden blijven rekenen op hun pensioen. Dus hoewel het inkomen van ouderen niet gestegen is, zal hun armoederisicopercentage toch onverwacht een heel stuk lager liggen omdat het referentiepunt plots anders is. In de periode waarin we nu zitten zijn er andere indicatoren die meer houvast bieden. Referentiebudgetten bijvoorbeeld. Die vertrekken vanuit het inkomen dat een gezin nodig heeft om te kunnen participeren aan de samenleving."

Inzetten op herverdeling Wat betekent de stijging van het armoederisicopercentage concreet voor de individuele 65-plusser in België?

"Het percentage vertelt in feite niets over individuele situaties. Je kan er wel uit afleiden dat er een zeer grote ongelijkheid is tussen ouderen onderling. Er is een groep waarvoor het pensioen absoluut ontoereikend is. Als je dan geen eigen woning hebt en aangewezen bent op de private huurmarkt, of geconfronteerd wordt met hoge zorgrekeningen, dan is er vaak sprake van acute armoede. In veel andere gevallen is het pensioen hoog genoeg, of wordt het aangevuld met andere inkomsten."

Vervult het pensioen zijn herverdelende potentieel voldoende volgens jou?

"Dat is een moeilijke kwestie. Herverdelend tussen wie is eigenlijk de vraag. Het pensioen herverdeelt zeker tussen jongeren en ouderen. Maar veel minder tussen ouderen onderling. Hooggeschoolden die een hoog inkomen hadden en daardoor meestal ook een hoog pensioen, zijn ook de mensen die vaak het langst leven. Daardoor halen zij een groter stuk uit die herverdeling dan laaggeschoolden die een laag pensioen hebben en vaak ook een kortere levensverwachting."

Hoe kunnen we volgens jou de armoede onder ouderen terugdringen?

"Ik denk dat we in de eerste plaats de minimumpensioenen moeten verhogen. Pas op, ik pleit niet voor het minimumpensioen van 1500 euro. Momenteel zijn de laagste pensioenen

inderdaad absoluut ontoereikend. Maar de eis om een minimumpensioen van 1500 euro in te voeren is eigenlijk niets meer dan een brutale stelling die niets zegt over hoe en voor wie je dat gaat invoeren. Zal dat bijvoorbeeld enkel weggelegd zijn voor ouderen met een volledige loopbaan die 45 jaar gewerkt hebben? Dat is natuurlijk een heel kleine minderheid. Dan stel je in feite iets voor waar de meerderheid van de gepensioneerden niets aan zal hebben. We moeten werkelijk iets veranderen aan die laagste pensioenen, niet zomaar praatjes verkopen."

“Sommige steunmaatregelen zijn druppels op een hete plaat.”

En andere steunmaatregelen, kunnen die soelaas brengen?

"Andere steunmaatregelen als het zorgbudget voor ouderen of het sociaal energie- en telefoontarief, helpen ouderen in armoede wel, maar het zijn in feite druppels op een hete plaat. Wat ook absoluut onze aandacht moet krijgen zijn de hoge woonzorgfacturen. Die voortdurende stijging van de dagprijzen moet geremd worden en de kwaliteit van de zorg moet verbeterd worden. Die les hebben we nu wel geleerd, hoop ik."

Justine Rooze & Marc Soubry
Stafmedewerkers advisering

Wat zijn de noden en wensen van dove ouderen?

Doof Vlaanderen besloot dat het dringend tijd was om de noden en wensen van dove ouderen onder de loep te nemen. Ze onderzochten hoe het welbevinden van dove ouderen geoptimaliseerd kan worden doorheen het ouder worden, zowel thuis als in het woonzorgcentrum.

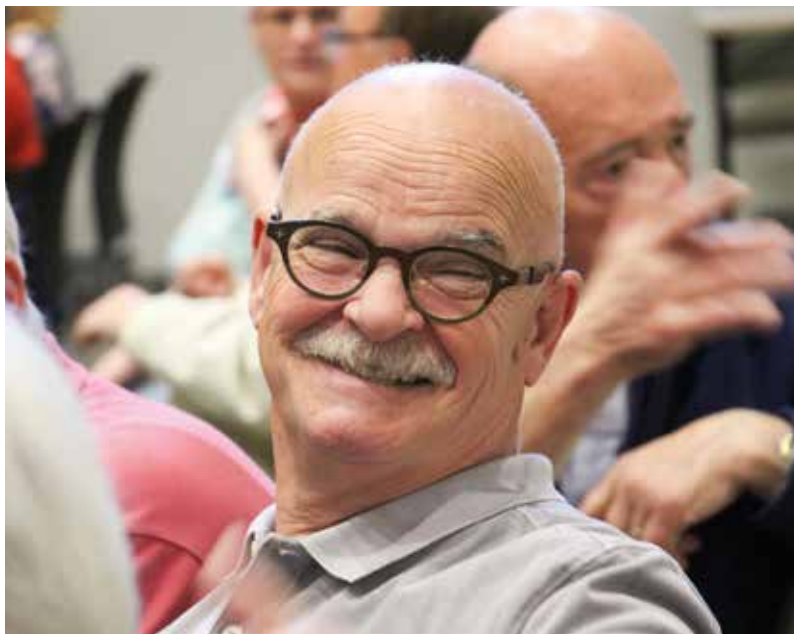
Dove ouderen dreigen uit de boot te vallen

In de eerste plaats bleek uit het onderzoek dat dove ouderen, nog meer dan horende ouderen, maatschappelijk uit de boot dreigen te vallen. Bovendien hebben zij minder inspraak in hun levenskeuzes. Dat heeft veel te maken met het feit dat er momenteel te weinig informatie over ouder worden beschikbaar is in Vlaamse Gebarentaal (VGT). Denk aan informatie omtrent het gebruik van hulpmiddelen, het inzetten van (afstands)tolken, het aanbod van diensten voor ouderen, het aanvragen van tegemoetkomingen, ... Ook contact met andere dove mensen is van belang om informatie te krijgen. Daarom is het voor dove ouderen cruciaal om dovenclubs te kunnen blijven bezoeken.

Aanbod thuishulp onvoldoende afgestemd op dove ouderen

Net als de meeste andere ouderen, blijven dove ouderen liefst zo lang mogelijk thuis wonen. Aanpassingen zoals de slaapkamer naar de benedenverdieping verhuizen, maar ook aanpassingen zoals een visueel/tactiel alarmsysteem kunnen dat mogelijk maken. Ook de ondersteuning van een lokaal dienstencentrum of de thuiszorgdienst helpt daarbij. Momenteel is er jammer genoeg nog sprake van een wederzijdse onbekendheid. Dove zorgvragers kennen het aanbod niet voldoende en zorg- en dienstverleners kennen de noden en behoeften van dove ouderen niet.

In het contact met zorg- en dienstverleners geven dove ouderen de voorkeur aan persoonlijke, rechtstreekse contacten. Als er sprake is van goede communicatie en als de professional inzicht heeft in de belevingswereld van de dove oudere, heeft dat een positief effect op het welbevinden. Daarom zou het een groot pluspunt zijn moesten zorg- en dienstverleners die in contact komen met dove ouderen enige notie hebben van VGT. Als rechtstreekse communicatie niet mogelijk is, moet er een tolk ingeschakeld worden. Daarnaast is het noodzakelijk dat



de zorgverlener over voldoende kennis van de doelgroep beschikt. Ten slotte is het een meerwaarde als de zorgverlener zelf doof is. Doof zijn is dan een gedeelde ervaring, wat de vertrouwensband bevordert.

“ *Hoewel er de afgelopen jaren heel wat technologische ontwikkelingen zaken vergemakkelijkt, maken heel wat ouderen er nog geen gebruik van.*

Verhuizen naar een woonzorgcentrum is extra spannend

Dove ouderen zijn vaak bezorgd over wat er zal gebeuren wanneer het niet meer lukt om thuis te wonen. Er bestaan immers amper woonzorgvoorzieningen die optimaal aangepast zijn aan de noden van dove ouderen. Als dove personen verhuizen naar een woonzorgcentrum of een assistentiewoning, zijn ze er vaak de enige gebarentalige persoon. Hierdoor voelen ze zich geïsoleerd en eenzaam.

Hoewel er de afgelopen jaren heel wat technologische ontwikkelingen zaken vergemakkelijkt, zoals digitaal vanop afstand tolken, zijn de meeste ouderen niet helemaal mee met deze evoluties en maken ze er dan ook nog geen gebruik van.

Momenteel is er in België slechts een woonzorgcentrum dat specifieke aandacht heeft voor dove ouderen, Huize Vincent in Tielrode. Hier wonen een tiental dove ouderen die kunnen rekenen op zorg en ondersteuning van enkele dove medewerkers en vrijwilligers. Over de grens, in Nederland, is er een woonzorgcentrum dat volledig afgestemd is op de specifieke noden van dove ouderen, De Gelderhorst in Ede. Hier wonen enkel dove ouderen. Alle medewerkers beheersen er gebarentaal waardoor vlotte communicatie steeds mogelijk is. Bovendien leeft er een heel open en positieve houding tegenover doof zijn. Als kers op de taart is het gebouw ook doofvriendelijk ontworpen: met veel open ruimtes, glazen wanden, ronde tafels en licht.

Een aangepast woonzorgcentrum in elke Vlaamse provincie

De noden van dove ouderen en hun horende generatiegenoten zijn niet volledig gelijklopend. In woonzorgcentra of lokale dienstencentra worden de specifieke noden van deze ouderen geregeld vergeten. Om daaraan tegemoet

te komen, zou er in elke Vlaamse provincie een aangepast woonzorgcentrum moeten zijn. Daar hebben dove ouderen de zekerheid dat ze op gepaste en nabije zorg zullen kunnen rekenen wanneer dat nodig is. In die woonzorgcentra moet ook financiering voorzien zijn voor tolken. Dat kan de communicatie tussen bewoners onderling en het contact met begeleiders bevorderen. Bovendien moet de samenwerking met lokale dovenclubs gestimuleerd worden. Een mobiel lokaal dienstencentrum dat gespecialiseerd is in doof-zijn, zou ook een enorme hulp zijn.

Het onderzoek van Doof Vlaanderen liep van oktober 2018 tot september 2019. Het werd gesubsidieerd door Gelijke Kansen Vlaanderen. Het volledige onderzoeksrapport kan je vinden op de website van Doof Vlaanderen. Heb je een vraag? Contacteer Doof Vlaanderen door een mailtje te sturen naar info@doof.vlaanderen.

Ine Martens

Medewerker cel belangenbehartiging Doof Vlaanderen



Het corona-effect laat zich voelen bij ouderen

Tijdens de coronaperiode namen veel lokale besturen en verenigingen tal van initiatieven om kwetsbare mensen te bereiken en te ondersteunen. Vaak waren ouderen de doelgroep, maar even vaak waren ze zelf initiatiefnemer of op z'n minst sterk betrokken. De 5 Interregionale Stuurgroepen Ouderenbeleidsparticipatie (ISO's) kregen via diverse kanalen zicht op een scala aan initiatieven. We vroegen aan **Michel De Wit**, van het Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, om een aantal rode draden te weven tussen de brede waaier aan acties in heel Vlaanderen.



Alles valt stil, behalve de creativiteit

De Nationale Veiligheidsraad kondigt een volledige lockdown af. Van de ene op de andere dag valt de dienstverlening stil. Geen maaltijd of cursus in het lokale dienstencentrum, geen opvang in het dagverzorgingscentrum, geen activiteit met de ouderenorganisatie of ouderenraad, sporthal gesloten, geen boek uit de bib,

Onmiddellijk ontstaat de reflex: wat met onze kwetsbare mensen? Heel wat openbare besturen en organisaties vinden zichzelf opnieuw uit. De telefoon wordt intensief ingezet. Professionelen bellen in eerste instantie de gekende gebruikers op. Hoe gaat het, wat kunnen we voor u doen? Al snel wordt ook gekeken naar alleenstaande 80-plussers. Door het inschakelen van – voornamelijk oudere - vrijwilligers wordt de doelgroep verruimd en worden in veel gemeenten alle 70-plussers opgebeld. Ouderenraden en ouderenorganisaties worden mee ingeschakeld en focussen niet alleen op hun eigen leden. Het zijn vaak deugddoende gesprekken die regelmatig herhaald worden. Wie nog extra hulp nodig heeft kan vaak terecht op een gemeentelijk coronanummer.

Er komen tijdens deze telefoon-gesprekken heel wat noden naar boven. Wie laat mijn hond uit? Ik zit zonder brood. Ik moet naar de apotheek, maar durf niet naar buiten. #VlaanderenHelpt wordt gelanceerd en bijna elke gemeente heeft een #GemeenteHelpt, waar hulpvraag en hulpaanbod met elkaar in contact gebracht worden. Ook hier zijn heel wat ouderen aan de aanbodzijde betrokken. Sommigen zijn bezorgd om de gezondheid van de 65-plussers en sluiten hen daardoor met de beste bedoelingen uit om hulp te bieden. Zij behoren toch tot de risicogroep? Ouderenraden en ouderenorganisaties laten zich horen dat leeftijd toch niet het enige criterium mag zijn.

hier, # daar

Veel initiatieven kiezen voor de digitale weg. Niet iedereen heeft een computer of kan vlot overweg met websites, apps, Zoom en WhatsApp. Is er ook geen nood aan analoge kanalen, vragen sommige ouderenraden zich af. Gemeentebesturen en organisaties gaan aan de slag met affiches, pancarten en kaarten. In de straat wordt aan de vensters zichtbaar wie hulp nodig heeft en wie hulp wil bieden. Tijdens het dagelijkse handgeklap voor de zorg, hebben burens ook oog voor praktische problemen en het mentale welzijn van elkaar. Coronamaatregelen worden niet alleen op de gemeentelijke website geplaatst, maar ook via flyers en nieuwsbrieven onderwets gebust door een leger vrijwilligers. Lokaal worden vrije radio's ingeschakeld voor informatie en verstrooiing. Ouderen stikken mondklappers en schorten.

“*Heel wat openbare besturen en organisaties vinden zichzelf opnieuw uit.*”

Tijdens de coronaperiode hadden we heel wat feestdagen. Laten we Pasen, Moederdag en Vaderdag gewoon passeren? Ook hier gaan gemeentebesturen en (ouderen)organisaties aan de slag: kaartjes met een leuke boodschap, een jampotje, een chocolaatje, een bloemetje, blaadjes met woordpuzzels, doordenkertjes en mopjes, een zelfgemaakt mondklapper. Professionelen en vrijwilligers gaan als babbelbuddy's op pad voor stoep- en drempelgesprekken. Uiteraard telkens op veilige afstand.

Klasjes en kindergemeenteraden maken knutselwerkjes en brengen deze naar woonzorgcentra en assistentiewoningen. En nu ze er toch zijn, kunnen ze even goed wat liedjes zingen. Intergenerationeel tot en met.

En nu?

Het stof is intussen gaan liggen, maatregelen zijn versoepeld. Lokale besturen, ouderenraden en ouderenorganisaties kijken naar de toekomst en schrijven draaiboeken om onder andere vereenzaming aan te pakken. Het 'draaiboek opbelacties', dat momenteel voorbereid wordt door de Vereniging van Vlaamse Steden en Gemeenten (VVSG) en de Vlaamse overheid, kan hierbij een nuttige hulp zijn.

Hoe nemen we als ouderenraad en ouderenorganisatie terug de draad op? Hoe kunnen we veilig vergaderen en activiteiten organiseren? Behoren alle 65-plussers nu echt tot die kwetsbare groep die niets mag en kan? Het charter 'Hoe veilig de draad opnemen als oudere in de samenleving' kwam tot stand in overleg tussen de Vlaamse minister van Welzijn, Volksgezondheid, Gezin en Armoedebestrijding, de Vlaamse Ouderenraad, een aantal andere partners en GEES-voorzitter prof. Dr. Erika Vlieghe. Het maakt komaf met de eenzijdige leeftijdsgrens en geeft handvaten om terug veilig aan de slag te gaan als oudere vrijwilliger. Of hoe een pandemie aantoont hoe belangrijk ouderen zijn voor een bloeiende maatschappij.

Michel De Wit

Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin

Samen met de Vlaamse Ouderenraad lanceerde minister Beke het charter 'Hoe veilig de draad opnemen als oudere in onze samenleving'.

In het charter lees je hoe je als oudere de draad van je sociaal leven en je engagementen als vrijwilliger op een veilige en aangepaste manier terug kan opnemen. Tegelijk maakt het charter komaf met de algemene leeftijdsgrens van 65-plus, die tijdens de coronacrisis vaak gehanteerd werd. Lees het charter op www.vlaamse-ouderenraad.be.

100 inspirerende praktijkvoorbeelden van en voor lokale ouderenraden

Nam je al eens een kijkje in onze inspiratiedatabank? Je vindt deze online databank op onze website www.ouderenraden.be. We verzamelden er intussen al meer dan 100 initiatieven van lokale ouderenraden. Van memoranda, over knelpuntenwandelingen, tot bevlogen samenwerkingen. Als je op zoek bent naar inspiratie voor jouw lokale ouderenraad, vind je er zeker een boeiend idee. We grasduinden zelf nog eens door alle praktijkvoorbeelden en lichten er alvast enkele uit.

De stem van ouderen weerklinkt in het AZ Nikolaas

De meeste ouderen moeten minstens af en toe in het ziekenhuis zijn. Ze bezoeken er familie en vrienden, gaan er op controle bij een specialist of worden er opgenomen voor een behandeling. Toch is een bezoek aan het ziekenhuis voor ouderen vaak een grote uitdaging. Om de ouderensamenwerking in het ziekenhuis kracht bij te zetten ging het AZ Nikolaas in zee met de lokale ouderenraad van Beveren. Samen zoeken ze uit hoe het ziekenhuis getransformeerd kan worden in een ouderenvriendelijke omgeving.

"Met een aantal collega's dachten we na over hoe we de ouderensamenwerking in het ziekenhuis kracht konden bijzetten. In onze zoektocht botsten we op een model uit het buitenland: het Senior Friendly Hospital. In het Nederlands, een ouderenvriendelijk ziekenhuis," licht Kenny De Cuyper, de trekker vanuit het AZ Nikolaas toe. "We wilden hier graag ook ouderen zelf bij betrekken. In de lokale ouderenraad vonden we de ideale partner." "Als lokale ouderenraad waren we meteen enthousiast om hieraan mee te werken," vult Bernice De Maeyer, voorzitter van de lokale ouderenraad, aan. "We willen natuurlijk dat het ziekenhuis zo goed mogelijk aansluit op de noden van de patiënten. En we hoopten zo de drempel voor ouderen om naar het ziekenhuis te gaan voor consultaties en behandelingen te verlagen."

"We hebben een rondleiding gekregen door het ziekenhuis, we mochten er op bezoek als mystery guests en we zijn ook betrokken bij de werkgroep die de ouderenvriendelijke omslag in het ziekenhuis probeert waar te maken. Het geeft een goed gevoel dat het ziekenhuis openstaat om te luisteren naar de ervaringen van ouderen," vertelt Bernice. "Uit die samenwerking kwamen enkele interessante suggesties

die we zo veel mogelijk in de praktijk proberen brengen. We voorzien nu bijvoorbeeld enkele parkeerplaatsen voor ouderen aan de ingang van het ziekenhuis en we werken onze communicatie bij. Je kunt natuurlijk niet alles van de ene op de andere dag veranderen. Maar we zijn alvast enthousiast over deze eerste stappen richting meer cliëntparticipatie."

“Ouderen zijn soms een vergeten groep, er wordt niet meer naar ons geluisterd. Maar nu kregen we een plek in de werkgroep en mochten we onze ervaringen delen.”

Ook de lokale ouderenraad is erg positief over de samenwerking. "Het was op zich al fijn dat we het ziekenhuis in onze buurt beter leerden kennen. Voor ons was het bovendien een kans om ook eens onze visie op goede zorg in het ziekenhuis te geven. Ouderen zijn soms een vergeten groep, er wordt niet meer naar ons geluisterd. Maar nu kregen we een plek in die werkgroep en mochten we onze ervaringen delen." Of en hoe het traject verdergaat is, onder andere door de coronacrisis, onduidelijk. Bernice stelde het project alvast voor tijdens een samenkomst van het Regionale Platform Ouderenbeleidsparticipatie (RPO). "De lokale ouderenraden die daar aanwezig waren, waren erg enthousiast. Misschien kunnen andere lokale ouderenraden zelf wel toenadering zoeken bij een ziekenhuis in hun buurt om samen zo'n participatietraject op te starten?"



Adviesraad 55+ wil Genkse ouderen doen bewegen

De Adviesraad 55+ werkte het adviesplan 'Genk stapt' uit. Het plan roept de stad Genk op om ouderen meer te motiveren om te bewegen en om meer aandacht te hebben voor hun gezondheid, algemeen welzijn en sociale contacten. Het adviesplan stelt voor om een campagne op te zetten die de Genkse ouderen uitdaagt om meer deel te nemen aan sportactiviteiten.

De lokale ouderenraad onderzocht eerst wat er in Genk al gebeurde op het vlak van gezondheid. Vanuit die vaststellingen vertrok de raad om zijn adviesplan op te stellen. Er worden 20 concrete acties opgesomd die ouderen meer aan het bewegen zouden kunnen zetten. Hoewel de campagne zich in de eerste plaats zou richten op 55-plussers, maakt de lokale ouderenraad zich sterk dat elke Genkenaar er baat bij kan hebben. Zoals ze zelf zeggen: "Iedere deelnemer is er één gewonnen."

Via 'Beestig Wijs' gaan ouderen op pad met een hond

Nadat een deel van de opbrengst van het Seniorenfeest aan het goede doel 'Beestig Wijs' werd geschonken, besloot de organisatie om iets terug te doen voor de ouderen van Kortenaken. Aan de ouderen die nog moeilijk het huis uitkomen en weinig sociale contacten hebben, brengen zij

een bezoek met een hond voor een knuffelmoment of een wandeling.

Kunst in de Zorg

Met het project 'Kunst in de Zorg' zet de ouderenraad van Dilbeek zijn schouders onder een innovatief project dat de band tussen de verschillende woonzorgcentra in de gemeente wil versterken. Een reizende tentoonstelling bezocht de 8 woonzorgcentra van de gemeente om uiteindelijk te belanden in een splinternieuw woonzorgcentrum dat momenteel nog in opbouw is.

Het project ging van start met een zoektocht naar geïnteresseerde amateurkunstenaars. Via de gemeentelijke nieuwsbrieven, het gemeentelijk informatieblad en oproepen bij verschillende ouderenverenigingen werden kunstenaars warm gemaakt om een werk in te zenden voor de tentoonstelling.

Het idee voor het project ontstond in de schoot van de ouderenraad. Er was al sprake van een mooie samenwerking met en tussen de centra, maar de tentoonstelling was een ideale manier om de bestaande band nog te versterken.

Samenwerking lokale adviesraden

De ouderenraad van Zottegem neemt het devies 'samen sta je sterker' ter harte en werkt samen met de raad voor personen met een beperking

aan een toegankelijker Zottegem. De voorbije jaren stelden de raden samen een advies op rond de toegankelijkheid van ontmoetingscentra en organiseerden ze een knelpuntenwandeling in het centrum van Zottegem. Ook ijveren ze samen voor de verhoging van de perrons van het station en vragen ze inspraak in de heraanleg van de winkelstraat.

Seniorenparagraaf Berchem

Op initiatief van de ouderenraad voerde het Antwerps district Berchem een seniorenparagraaf in. Dit houdt in dat de raad standaard op de hoogte gebracht wordt van geplande wegenwerken en bovendien steeds de kans krijgt om advies te geven. Het districtsbestuur waardeert de adviezen van de ouderenraad en houdt er ook rekening mee.

De ouderenraad geeft ook op eigen initiatief advies over de openbare ruimte. Zo merkte de raad op dat er niet aan elk bushokje plaats voorzien is om je fiets achter te laten. Ze lijkten de betreffende bushokjes op en overhandigden dit advies aan de gemeenteraad. Het advies van de raad werd gedeeltelijk opgevolgd. Op een aantal plaatsen werden er fietsbeugels geplaatst, op andere plaatsen bleek dat niet mogelijk.

Justine Rooze

Stafmedewerker

Vlaamse Ouderenraad · Lokaal

Stel contact met je arts niet uit

Tijdens deze coronacrisis stelden heel wat mensen hun zorg uit, ook al hebben ze verontrustende klachten. Kom op tegen Kanker lanceerde daarom samen met de Belgische Cardiologische Liga en de Diabetes Liga de oproep 'Stel contact met je arts niet uit'.

Dokterspraktijken nemen, net als ziekenhuizen en hun spoedafdelingen, alle mogelijke maatregelen om besmetting door het coronavirus te vermijden. Een bezoek aan de huisarts, de behandelend arts of de spoedafdeling van het ziekenhuis is dus absoluut veilig, en er is geen reden om dat uit te stellen. Wie verontrustende of onverklaarbare klachten heeft, moet daarom zo snel mogelijk een afspraak vragen bij zijn huisarts, want die klachten wijzen mogelijk op een ernstige ziekte. Wie te lang met klachten blijft rondlopen, loopt het risico dat die verergeren en dat de behandeling zwaarder wordt.

Ook aan wie in behandeling (geweest) is en vragen heeft over nieuwe klachten of z'n behandeling, doen de drie organisaties de oproep om een contact met de huisarts, of de behandelend arts in het ziekenhuis, niet uit te stellen.

Wilsverklaring euthanasie levenslang geldig

Sinds 2 april 2020 is de wilsverklaring euthanasie onbeperkt geldig in tijd. Iedereen, ziek of gezond, kan schriftelijk vastleggen dat hij euthanasie wil wanneer hij in een onomkeerbare coma terechtkomt. Die wens kan worden geregistreerd door middel van een wilsverklaring euthanasie. Om geldig te blijven moest een wilsverklaring euthanasie in het verleden om de vijf jaar worden hernieuwd, wat voor heel wat administratieve rompslomp zorgde. Dat verandert vanaf nu.

Je wilsverklaring nog een laatste keer aanpassen

Opgelet! Deze nieuwe regel is enkel van toepassing op wilsverklaringen die vanaf nu worden opgesteld, dus na 2 april 2020. Stelde je voordien al een wilsverklaring op? Dan moet je die dus nog een laatste keer laten aanpassen naar een wilsverklaring van onbepaalde duur.

Praktische details over hoe je de voorafgaande wilsverklaring moet invullen, vind je op www.euthanasiewilsverklaring.be.



Opgelet met medische attesten

Er zijn steeds meer organisaties die bij de (her)inschakeling van hun vrijwilligers eisen dat zij een medisch attest voorleggen. Opgelet, de Gegevensbeschermingsautoriteit sprak zich hier scherp over uit.

Medische attesten opvragen, is een inbreuk op de privacy. Gegevens over de gezondheid van de vrijwilligers mogen niet zomaar verzameld worden.

Door de coronacrisis zijn er heel wat evenementen afgelast of uitgesteld.

Door die onzekerheid is deze agenda leeg.

Ook de aangekondigde studiedag van Vlaamse Ouderenraad · Lokaal stellen we uit naar het najaar.

We houden je op de hoogte.

actueel

je vaste afspraak met informatie voor en door ouderen

Al meer dan 10 jaar houden we onze lezers 4 maal per jaar op de hoogte van de initiatieven van de Vlaamse Ouderenraad, relevant beleidsnieuws, de Ouderenweek en andere campagnes rond ouderen, inspirerende projecten voor en door ouderen, onderzoek en meer.

Neem vandaag nog een abonnement

Laat je gegevens achter op www.vlaamse-ouderenraad.be/informatieblad of bel naar 02 209 34 56.

Je kan eender wanneer een abonnement starten. Per jaar betaal je slechts 7 euro.

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Nils Vandenweghe

REDACTIE
Nils Vandenweghe, Veerle Quiryne en Justine Rooze

LAY-OUT
Eveline Soors

DRUK
Drukkerij Buroform



Vlaamse Ouderenraad vzw
Broekstraat 49-53
1000 Brussel

02 209 34 51
info@vlaamse-ouderenraad.be

www.vlaamse-ouderenraad.be