

# actueel

**“Eens zeuren?  
Dat mag niet.”**

Paula Sémer  
over **kopzorgen**

**7** tips rond  
sporten op  
maat van  
mensen met  
dementie

**Collectief wonen?**

De nieuwe Vlaamse  
Bouwmeester gelooft erin



Cover: Laurane Berkein

- 3 **"Samen uit, samen thuis"**
- 4 De (sp)uitweg uit de **crisis**
- 6 Lokale ouderenraden springen bij in **vaccinatiestrategie**
- 8 5 ministers over de **federale aanpak van het ouderenbeleid**
- 12 "Er is een **verordening** nodig die **aangepaste woningen** garandeert"
- 15 Nieuwe vorming "Een sterk lokaal woonbeleid"**
- 16 Mensen met dementie schrijven sportmanifest** om sociaal actief te kunnen blijven
- 18 TV-Coryfee **Paula Sémer** geeft aftrap tweede Kopzorgen-etappe
- 21 Zes 65-plussers over hun **kopzorgen**
- 24 **"We willen mensen hun geluk waarmaken"**
- 27 Prof. Dr. Anja Declercq over **levenskeuzes op latere leeftijd**
- 31 Gemeente Dilbeek verkent nieuw **participatieproject**
- 33 De nieuwe Vlaamse woonmeester over **wonen voor ouderen**



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

Actueel is het informatieblad van de Vlaamse Ouderenraad.



## "Samen uit, samen thuis"



**Jul Geeroms**

Voorzitter



De coronacrisis gijzelt nu al meer dan een jaar onze samenleving. Dat weegt door, bij jong en oud. Maar de vaccinatiestrategie die ondertussen al enkele maanden loopt, werpt haar vruchten af: op het moment dat ik dit voorwoord schrijf, is negen op de tien 85-plussers gevaccineerd en ontvangen de zeventigers volop hun uitnodiging in de (digitale) postbus. Ook ik krijg vandaag mijn eerste prik.

De Vlaamse Ouderenraad hoopt alvast vurig dat de zeventigers en zestigers niet zullen onderdoen voor de 80-plussers. Als ook zij massaal naar de vaccinatiecentra trekken, is dat een enorme hefboom in de bestrijding van de pandemie. Zodra de ouderen en chronisch zieken gevaccineerd zijn, kunnen we erop rekenen dat zowel het aantal overlijdens en zwaar zieken zal afnemen. Dat geeft ook de ziekenhuizen weer ademruimte. Alleen zo krijgen we uitzicht op de versoepelingen waar we naar allemaal snakken.

Die versoepelingen gelden idealiter ook voor alle generaties. 'Samen uit, samen thuis' is hier geen verkeerd uitgangspunt. Iedereen heeft opofferingen gedaan voor het virus. Onze kleinkinderen missen het 'normaal' onderwijs en willen zich kunnen uitleven met hun kameraden. Ouderen verlangen naar contacten met familieleden en vrienden. En onze kinderen, die volop in hun loopbaan zitten, tellen al even vurig af tot ze hun zaak kunnen heropstarten of op kantoor kunnen werken, zonder 'paaspauzes' en andere plotse schoolsluitingen.

Alle generaties zitten samen in deze pandemie, dus moeten we weldra samen kunnen genieten van de herwonnen vrijheden. Daarom pleit ik ervoor dat beleidsmakers de beslissing om te versoepelen nemen in goed overleg met (vertegenwoordigers van) alle generaties. Elk van hen worstelt met zijn eigen noden in coronatijden, en elk van hen verdient perspectief.

Dat gezegd zijnde: tijd om naar het vaccinatiecentrum te vertrekken. Mijn eigen kleine bijdrage tot herwonnen vrijheid voor iedereen.



# De (sp)uitweg uit de crisis

“Ik moest niet langer dan een half uurtje in het vaccinatiecentrum zijn.”

De vaccinatiecampagne draait op volle toeren. Misschien kreeg jij intussen ook al je eerste of zelfs je tweede prik? **Liliane Bollinckx**, 84 jaar, kreeg alvast haar eerste vaccin. Ze vertelt hoe dat verliep. Van uitnodiging in haar brievenbus en mailbox tot prik in de arm!

1

## Je uitnodiging in je (elektronische) bus

Een tweetal weken op voorhand, krijg je via de post een persoonlijke uitnodiging om je te laten vaccineren. Als je mailadres of gsm-nummer bekend zijn, zal je ook langs die weg je uitnodiging ontvangen. Die bevat heel wat belangrijke informatie, zoals hoe je je tijdsblok bevestigt of verplaatst, waar je moet zijn voor je vaccinatie en wanneer je op die plek verwacht wordt.

*Liliane: “Vrijdag 12 maart kreeg ik een uitnodiging om mij te laten vaccineren in mijn mailbox. De informatie in de mail was heel duidelijk. Er stond onder andere vermeld op welke locatie ik verwacht werd voor mijn vaccinatie, welke kleine voorbereidingen ik moest treffen, wat ik moest doen op de dag van de vaccinatie en welke zaken ik moest meenemen. Er stond ook bij waarom de vaccinatie belangrijk is. Na mijn vaccinatie kreeg ik ook per post een uitnodiging, maar die kwam dus iets te laat.”*

2

## Je vaccinatieafspraak bevestigen, uitstellen of annuleren

Nadat je de uitnodiging ontvangen hebt, moet je je afspraak bij het vaccinatiecentrum nog bevestigen. Dat kan online of telefonisch. Zo laat je aan het vaccinatiecentrum weten dat je er zeker zal zijn. Als je je echt niet kan vrijmaken op het voorgestelde moment, is het mogelijk om je vaccinatieafspraak te verplaatsen. Je kan je afspraak ook annuleren. Dat doe je als je geen vaccin wenst, maar ook als je in aanmerking komt voor thuisvaccinatie.

*Liliane: “Mijn vaccinatie was gepland op 16 maart. Mijn dochter heeft die afspraak telefonisch bevestigd voor*

*mij. Ze heeft mijn uitnodiging ook afgedrukt, want zelf heb ik geen printer. Mocht ik niet vrij zijn op 16 maart, had ik de optie om mijn afspraak te verplaatsen. Toen ik na mijn prik nog een uitnodiging in mijn brievenbus ontving, liet ik weten dat ik ondertussen al gevaccineerd was.”*

3

## De dag van de vaccinatie

Je begeeft je, eventueel samen met een mantelzorg, op het afgesproken moment naar het vaccinatiecentrum. Het is heel belangrijk dat je precies op tijd bent. Aan het onthaal worden je gegevens gecheckt, daarna volgt de registratie. Je medische voorgeschiedenis en gezondheidstoestand worden overlopen en je krijgt informatie over het vaccin. Als je zelf nog vragen hebt, kan je die zeker nog stellen. Eens die formaliteiten achter de rug zijn, is het tijd voor het prikje. Achteraf blijf je nog een kwartier in het vaccinatiecentrum ter observatie. Als alles goed gaat, kan je een half uurtje na aankomst als geprikte man of vrouw terug naar huis.

*Liliane: “Mijn dochter heeft mij afgezet bij het vaccinatiecentrum. Ik ben het vaccinatiecentrum alleen binnengegaan, want ik ben nog goed ter been. Een kennis van mij die minder mobiel is, vertelde mij dat ze onmiddellijk een rolstoel aangeboden kreeg. In het vaccinatiecentrum werd ik goed opgevangen. Bij het onthaal kreeg ik uitleg over het vaccin en hoe alles zou verlopen. Verschillende medewerkers wezen mij in het vaccinatiecentrum ook op drempels of trapjes, dus ik ben zeer tevreden over de begeleiding. Nadat ik het vaccin gekregen had, moest ik nog een kwartiertje blijven om te rusten. Maar alles is prima verlopen! Ik ben niet langer dan een half uurtje in het centrum geweest.”*

**Justine Rooze & Laurane Berkein**  
Stafmedewerkers



Vlaanderen  
is zorg



Je laten vaccineren  
is het beste plan,  
zodat het leven straks  
weer starten kan.

## Hoe kan het dat de vaccins zo snel ontwikkeld zijn en toch veilig?

Nog nooit hebben zoveel onderzoekers en vaccinontwikkelaars zich tegelijkertijd op de ontwikkeling van een vaccin geworpen. Ze schoven al hun ander werk opzij. Bovendien moesten ze niet van een wit blad beginnen. De basistechnologieën waarop de vaccins gebouwd worden, waren de voorbije jaren al in ontwikkeling. Er werd ook veel tijd gewonnen, omdat er geen fondsen moesten gezocht worden.

### Strengere veiligheidsprocedure

De administratieve procedure is verkort, maar niet de veiligheidsprocedure. Alle veiligheidsstappen zijn gezet. Elk vaccin is uitgebreid getest bij een grote groep mensen, ook bij oudere en kwetsbare personen. Alle studies zijn kritisch en onafhankelijk onderzocht door het Europees geneesmiddelenagentschap EMA. De Europese goedkeuring

garandeert dat het stuk voor stuk veilige vaccins zijn.

### Coronamaatregelen blijven volgen

Het is belangrijk dat je de coronamaatregelen blijft volgen, ook nadat je gevaccineerd bent. Want pas wanneer er genoeg mensen gevaccineerd en beschermd zijn tegen het virus, kunnen we onze vrijheid terug herwinnen.



# Lokale ouderenraden springen bij in vaccinatiestrategie

Van sensibiliseren tot actief meehelpen in vaccinatiecentra: verschillende ouderen stropen tijdens de COVID-19-pandemie hun mouwen op en zetten zich vrijwillig in voor hun medeburgers. De ouderenraden in Heist-op-den-Berg, Dilbeek, Wingene en Eeklo vertellen trots over hun vaccinatie-initiatieven.

## Solidair met jongeren

"Onze ouderenraad kent veertig leden, en we staan in contact met zeker vijftig seniorenverenigingen. Dat is een gigantisch netwerk dat we kunnen gebruiken om vaccinatiecentra te ondersteunen", vertelt voorzitter Roger Oeyen uit Heist-op-den-Berg. "Zelf ben ik lid van de werkgroep 'personeel' in ons vaccinatiecentrum. We hebben ondertussen al 450 vrijwilligers opgetrommeld, maar we zoeken er nog meer!"

"Wat ik belangrijk vind? Dat iedereen goed geïnformeerd wordt. Mobiliteit van en naar het centrum is bijvoorbeeld heel belangrijk voor ouderen. Welke bussen kan je nemen? Zijn er taxi's die je kan gebruiken om naar het vaccinatiecentrum te gaan? Zijn er leden van ouderenverenigingen die minder mobiele ouderen kunnen brengen? Waarom zouden we bijvoorbeeld geen 'mobiliteitsexpert' aanstellen? Die persoon kan onwetende ouderen informeren over hun opties."



"Ook solidariteit met de jongeren is een cruciaal punt", vult lid van de ouderenraad Jef Mariën aan. "Door onze leeftijd hebben we het geluk dat we als een van de eersten gevaccineerd zullen worden. Maar wij willen dat de jongeren ook snel hun vaccin krijgen. Daarom draag ik graag mijn steentje bij, zodat de vaccinaties sneller kunnen verlopen!"

**“ Door onze leeftijd hebben we het geluk dat we als een van de eersten gevaccineerd zullen worden. Maar wij willen dat de jongeren ook snel hun vaccin krijgen.**

### **Informereren, sensibiliseren en vrijwilligen**

De bestuursleden van de Ouderenraad in Dilbeek zijn unaniem: zij laten zich vaccineren! Via een nieuwsbrief willen ze iedereen dan ook aanmoedigen om hetzelfde te doen. Want "door je te laten vaccineren, bouw je mee aan groepsimmuniteit om het virus uit de samenleving te krijgen."

"We willen mensen niet alleen aanmoedigen om het prikje te halen", vertelt Bert Maes, voorzitter van de ouderenraad. "We willen hen ook informeren. Senioren vinden in onze nieuwsbrief dus een gedetailleerd overzicht van hoe het vaccinatiecentrum werkt, het openbaar vervoer van en naar het centrum, parkeergelegenheden, enzovoort. En naast sensibiliseren en informeren, willen we mensen ook vragen om te helpen. Daarom hebben we ook een oproepje geplaatst om te vrijwilligen in het vaccinatiecentrum. Verschillende ouderen hebben zich al kandidaat gesteld."

In Dilbeek is de oudst ingeschreven vrijwilliger in het vaccinatiecentrum 77 jaar. 25% van de ingeschreven vrijwilligers is bovendien ouder dan 65 jaar.

### **Poseren voor motivatiecampagne**

'Wingene prikt'. Dat is de naam die de motivatiecampagne in de gemeente Wingene draagt. De campagne moet inwoners van de gemeente aanmoedigen om zich te laten vaccineren. Voorzitter van de ouderenraad Erik Vandycke pronkt trots op een van de flyers en affiches. "De campagne is een initiatief van de gemeente", vertelt Erik. "Toen de Schepen van Welzijn mij vroeg of ik me wilde inzetten voor de motivatiecampagne, heb ik geen seconde getwijfeld. Ik merk dat er veel mensen twijfelen om zich al dan niet te laten inenten, maar ik vind het belangrijk dat iedereen zich laat vaccineren. Alleen zo zullen we het coronavirus overwinnen."

"Op een affiche staan is wel onwennig", lacht Erik. "Het voelt alsof ik mij opgeef voor politieke verkiezingen. Maar ik ga de flyers en affiches met veel plezier uitdelen. De ouderenraad is al een tijdje inactief door de pandemie, dus ik ben blij dat ik op deze manier mijn steentje kan bijdragen."

**“ We willen mensen niet alleen aanmoedigen om het prikje te halen. We willen hen ook informeren.**

### **In dialoog met de burgemeester**

Christiaan De Wulf, lid van de ouderenraad in Eeklo, zet zich in voor de senioren uit het Meetjesland. Omdat inwoners van Eeklo minstens 25 kilometer moeten rijden naar het

vaccinatiecentrum, vraagt Christiaan aandacht voor ouderen en minder mobiele inwoners. "In een brief naar de burgemeester uitte ik mijn vrees dat heel wat senioren zullen afhaken om gevaccineerd te worden, als de verplaatsing naar het centrum een probleem blijft", vertelt Christiaan. "Ondertussen liet de burgemeester weten dat hij onze bezorgdheden ter hand neemt. We wachten nu op de concrete uitwerking van de plannen van de gemeente in verband met vervoer van en naar het vaccinatiecentrum."

**“ De ouderenraad is al een tijdje inactief door de pandemie, dus ik ben blij dat ik op deze manier mijn steentje kan bijdragen.**

Daarnaast schrijft het bestuur van de ouderenraad ook adviezen aan het lokale bestuur. "Zo willen we ervoor zorgen dat de Eeklose senioren probleemloos hun vaccin kunnen krijgen", klinkt het. En om de communicatie over de vaccins helder te krijgen, zet de ouderenraad in op het informeren en sensibiliseren van moeilijk te bereiken groepen.

Bovendien gaat het RPO Meetjesland, waar Christiaan ook lid is, in overleg met de Zorgraad ELZ Oost en West Meetjesland. Daar bespreken ze de bezorgdheid over het vervoer van en naar vaccinatiecentra.

### **Laurane Berkein**

*Stafmedewerker communicatie en copywriting*

# 5 ministers over de federale aanpak van het ouderenbeleid

Op 12 maart 2020 kondigde de Nationale Veiligheidsraad de federale fase van het crisisbeheer af. In volle crisis werd de nieuwe federale regering gevormd. Logisch dus, dat de federale ministers veel aandacht hebben voor de coronacrisis en beslissingen nemen daaromtrent. Maar hoe kijken zij naar thema's zoals pensioenen, mobiliteit en ouderenrechten? Wij vroegen minister Vandenbroucke, minister Lalieux, minister Gilkinet, minister Wilmès en staatssecretaris Michel naar hun verdere ambities voor het ouderenbeleid in de Belgische federale regering.

## Minister Vandenbroucke

Vice-eersteminister en minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid



### Welke hefboomen wil u aangrijpen om een betere geestelijke gezondheidszorg voor ouderen te realiseren?

"Geestelijke gezondheidszorg is een topprioriteit in mijn beleid. Op de lange termijn, maar ook op korte termijn nu deze gezondheids crisis die nood nog verscherpt. Het doel: een geestelijke gezondheidszorg die laagdrempelig, betaalbaar én toegankelijk is."

"We kunnen al heel wat doen door concreet in te grijpen op het terrein. Het ambulante aanbod geestelijke gezondheidszorg voor ouderen is op dit moment onvoldoende uitgebouwd en aangepast, waardoor ook de toegang tot die zorg voor ouderen in het gedrang komt. Samen met de verschillende deelstaatregeringen in ons land, brengen we de huidige behoeften en het huidige (lokale) aanbod in kaart en zorgen we voor één geïntegreerde aanpak. Concreet betekent dat voor eerst het gericht wegwerken van taboes rond geestelijke gezondheid van ouderen. Daarnaast gaan we de huidige mobiele teams -met psychologen- meer inzetten voor ouderen en zullen we ook mantelzorgers, wiens rol essentieel is, in dat traject betrekken en informeren."

### Hoewel preventie in principe een Vlaamse bevoegdheid is, lijkt het ook een belangrijke pijler binnen het federale gezondheidsbeleid. Wat zijn uw prioriteiten op het vlak van preventief gezondheidsbeleid ten aanzien van ouderen en hoe hoopt u deze te realiseren tegen het einde van deze legislatuur?

"Het klopt dat preventie en ouderenbeleid allebei Vlaamse bevoegdheid zijn, maar toch raakt het ook de bevoegdheden van de federale regering aangezien de vergrijzing van de bevolking één van de grote uitdagingen is voor ons gezondheidsbeleid."

"44% van de 75-plussers in België leeft met een chronische ziekte. Dat is niet alleen een belangrijke oorzaak van (vroegtijdige) sterfte, maar heeft ook een grote impact op de levenskwaliteit van ouderen en het gebruik van onze gezondheidsdiensten. De meeste chronische ziekten zijn te voorkomen door bijvoorbeeld een beleid te voeren dat gericht is op een gezonde levensstijl en een beter leefmilieu, maar ook een betere, snellere en betaalbare toegang tot alle vormen van gezondheidszorg."



"Om ervoor te zorgen dat ouderen zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen, nemen we verschillende initiatieven die er mee voor kunnen zorgen dat er sneller ingegrepen wordt. Ook zorgen we ervoor dat de problemen minder escaleren en de levenskwaliteit van de oudere hoog blijft."

### **Welke ambities heeft u op het vlak van de hervorming van het ziekenhuislandschap en hoe hoopt u kwaliteitsvolle en toegankelijke ziekenhuiszorg te organiseren voor ouderen?**

"Deze gezondheids crisis heeft de nood aan een fundamentele ziekenhuishervorming bevestigd, zowel op vlak van financiering als op vlak van netwerksamenwerking. De ziekenhuisfinanciering moet transparanter, eenvoudiger en meer geïntegreerd. De aanpak en omkering van de stijgende supplementen moet voor mij ook absoluut bij deze hervorming betrokken worden. Daarnaast moet het ziekenhuis het knooppunt worden binnen één of meerdere netwerken van klinische zorg. Dat is een essentiële opdracht om zorgcontinuïteit voor onze bevolking te garanderen, en in het bijzonder voor de steeds toenemende groep mensen met een chronische aandoening. De huidige crisis toont nogmaals het enorm belang van samenwerking over lijnen en schotten heen."

"De zorgverleners en de ziekenfondsen willen inzetten op drie werven: prioritaire gezondheidszorgdoelstellingen, doelmatige zorg en een budgettair traject in de gezondheidszorg. Voor mij zullen deze werkzaamheden geslaagd zijn als we vooruitgang kunnen boeken op drie strategische assen: toegankelijke zorg voor iedereen en met het accent op de meest kwetsbare groepen, de omslag naar nabije zorg samen met de patiënt, en inzetten op netwerkzorg

rond de patiënt - met focus op samenwerking, integratie en innovatie."

### **Welke lessen trekt u uit de coronacrisis op het vlak van gezondheidszorg? En hoe wilt u die lessen verankeren in het toekomstige gezondheidsbeleid?**

"*Never waste a good crisis*, zo luidt de boutade. En in dit geval is dat niet anders. Uit deze crisis zijn er vier positieve lessen te trekken:

- **Wendbaarheid:** deze crisis heeft als geen ander aangetoond hoe snel en wendbaar ons gezondheidssysteem is op het terrein. Die flexibiliteit mag na COVID-19 niet verdwijnen.
- **Decentralisatie:** we hebben heel veel creativiteit gezien in het zoeken naar oplossingen op lokaal niveau. Artsen en ziekenhuizen hebben veel meer initiatief genomen. We willen deze sturing van onderuit vasthouden, meer de nadruk leggen op de te bereiken uitkomsten en dit door te trekken in de financiering.
- **Publieke gezondheidszorg breder dan patiëntenzorg:** deze pandemie toont aan dat onze gezondheidszorg veel breder moet gaan dan enkel patiëntenzorg. Samen met wetenschappers, virologen, experts, én de politiek. Dat moeten we vasthouden, want dat geldt ook voor de aanpak van de zorg voor een vergrijzende bevolking met steeds meer chronische aandoeningen en verschillende aandoeningen tegelijkertijd.
- **Geen tussenschotten:** COVID-19 heeft schotten doen verdwijnen tussen de eerste- en tweedelijnszorg. De centrale rol van de arts is versterkt, maar ook de samenwerking tussen de arts, specialisten én ziekenhuizen. Die wisselwerking is heel snel en bijna automatisch op poten gezet. Die schotten mogen niet opnieuw worden opgetrokken."

## Minister Lalieux

Minister van Pensioenen, Maatschappelijke Integratie en Armoedebestrijding

© Licoppe, Photo News



### **Veel Belgen stellen zich de vraag of de overheid hun pensioen nog zal kunnen blijven betalen en of ze nog een comfortabel leven zullen kunnen leiden, eens ze gepensioneerd zijn. Hoe wil u dit garanderen?**

"Door de mensen zekerheid en grip te bieden, dat is de belangrijkste drijfveer van deze regering. We moeten er gezamenlijk voor zorgen dat mensen perspectief hebben en dat ze gerust kunnen genieten na hun pensioen. Pensioenen zijn belangrijke instrumenten in het vrijwaren van de koopkracht en in de strijd tegen de armoede bij gepensioneerden."

"We kunnen mensen die op pensioen zijn of gaan niet in de kou laten staan. Iedereen telt. Daarom besloten we om massaal te investeren in de wettelijke pensioenbescherming. In deze legislatuur maken we werk van verhoogde minimumpensioenen, door de pensioenopbouw voor zelfstandigen op eenzelfde manier te enten als die bij werknemers en door de pensioenbonus weer in te voeren."

"De focus op gendergelijkheid en hoe we de pensioenkloof proberen te verkleinen is eveneens een punt dat we maken, door bijvoorbeeld een pensioensplit maar ook de toegang tot het minimumpensioen of een aanpassing van de overgangsuitkering."

**In de aanloop naar de verkiezingen zijn er heel wat beloftes gedaan over het optrekken van het minimumpensioen naar 1500 euro netto. In hoeverre mogen gepensioneerden hierop rekenen?**

"Vrij zeker. Deze regering voert de hoogste verhoging voor minumpensioenen uit sinds jaren. Er werd sterk geluisterd naar de bekommernissen van heel wat mensen. Deze aanzienlijke verhoging is geen onbelangrijk signaal. En ja, het had wat voeten in de aarde, maar vanaf 1 januari stegen de minimumpensioenen wel al voor een eerste keer met 2,65%. En tegen 2024 nemen ze toe met maar liefst 22%. We bieden bovendien zekerheid: de verhoging voor de komende vier jaar is eind vorig jaar gepubliceerd in het Staatsblad en is dus verworven."

**Er is heel wat commotie geweest rond de verstrengde controles op de inkomensgarantie voor ouderen (IGO). Plant u stappen om dit weer evenwichtiger te maken?**

"De coronacrisis houdt aan. Dat is een aanzienlijk risico voor ouderen die kwetsbaarder zijn voor het virus. Bovendien blijft reizen beperkt. Daarom heb ik aan de Federale Pensioendienst gevraagd om de maatregel tot opschorting van IGO-controles te verlengen tot 30 juni 2021. Bovendien werd het controlesysteem al aan een eerste evaluatie onderworpen."

"De sociale partners in het Beheerscomité gaven hun unaniem advies dat we ook zullen uitvoeren als een eerste stap. Zo worden bijvoorbeeld de IGO-gerechtigde 80-plussers opnieuw uitgesloten van controles. Er was een grote bezorgdheid binnen die groep."

"Daarnaast bekijken we de optie om de controles te beperken en zo efficiënt mogelijk te laten verlopen. Zo hoeft niet elke IGO-gerechtigde een voortdurende vrees te hebben voor de deurbel."

**Heel wat ouderen hebben nog te kampen met armoede. Wat zijn de speerpunten in uw armoedebeleid en in het bijzonder voor ouderen?**

"De verhoging van de inkomensgarantie voor ouderen en van het minimumpensioen zijn enorm belangrijke verwezenlijkingen om de armoede bij ouderen te bestrijden. 800 000 ouderen zullen een sterke herwaardering van hun uitkering kunnen genieten de komende vier jaar. Daarbovenop garandeerden we ook de welvaartsenveloppes. Deze enveloppes moeten, bovenop de index, garanderen dat de koopkracht van gepensioneerden gewaarborgd blijft. Dit is voor mij van fundamenteel belang."

**Welke rol ziet u weggelegd voor de Federale Adviesraad voor Ouderen (FAVO) bij het uittekenen en uitvoeren van uw beleidsplannen?**

"De spelers op het terrein zijn voor mij van essentieel belang in het uittekenen van een pensioenstrategie. De FAVO heeft daar zeker een belangrijke rol in te spelen, zoals dat ook het geval is bij de sociale partners. Ik zal de adviesraad dus parallel laten werken aan het voorstel voor een structurele pensioenhervorming. Samen aan de slag voor de mensen hun oude dag, daar draait het om."

## Minister Gilkinet

Vice-eersteminister en minister van Mobiliteit

© Mouhammadou Sy



**Wat mogen ouderen met een verminderde mobiliteit verwachten van het federale mobiliteitsbeleid?**

"Toegankelijke mobiliteit is een topprioriteit. Iedereen moet de keuze hebben om zich vrij te verplaatsen. In de toekomst wordt de trein de ruggengraat van onze mobiliteit. De federale regering zal volop investeren in het spoor. Ook wie minder goed ter been is, moet makkelijk de trein kunnen nemen en vlot kunnen overstappen op bus of tram."

"De toegankelijkheid van onze stations en treinen moet beter en daarvoor komt er een actieplan, met beter

toegankelijke stations, hogere perrons en een ingekorte reservatietermijn voor assistentie."

"Ook veiligheid is cruciaal. Vorig jaar verloren 484 mensen het leven op de weg en zoveel anderen raakten zwaar of licht gewond. Wist je trouwens dat meer dan de helft van de ouderen die het slachtoffer zijn van verkeersongevallen, voetgangers of fietsers zijn? Daarom werk ik aan een grondige herziening van de verkeersregels."

**De aangekondigde afbouw van loketten in treinstations zorgde voor heel wat commotie. Hoe wil u de dienstverlening waarborgen voor ouderen die digitaal kwetsbaar zijn?**

"Stations moeten levendig en toegankelijk zijn, zodat iedereen zich er veilig en welkom voelt. Met de CEO van NMBS heb ik afgesproken dat er begeleidende maatregelen komen voor de beslissing om de loketten te sluiten in een aantal stations. Ook organisaties zoals de Vlaamse Ouderenraad zijn betrokken. Bedoeling is dat ook wie niet zo goed overweg kan met een smartphone toch makkelijk de trein kan nemen."

"Per station wordt er bekeken welke oplossingen er mogelijk zijn. Lokale verenigingen kunnen bijvoorbeeld lokalen huren om meer leven in het station te brengen en er komen partnerschappen, zoals met Bpost. Tijdens drukke periodes komen er stewards en de bestaande automaten

worden gebruiksvriendelijker. Voor het comfort van de reizigers blijven de wachtzalen langer open, verwarmd en goed onderhouden."

**Is het promoten van de deelmobiliteit een belangrijke prioriteit voor uw beleid?**

"Ik geloof erg in het STOP-principe: Stappen – Trappen (fietsen en elektrische fietsen) – Openbaar Vervoer – Privévervoer. Ook de toegenomen populariteit van deelmobiliteit juich ik toe. Deelmobiliteit geeft ons extra vrijheid. Een deelauto vervangt gemiddeld zeven privéwagens en maakt zes parkeerplaatsen vrij. Zo komt er ruimte vrij in je stad of je dorp."

"Dat soort mobiliteitsoplossingen wil ik samen met mijn regionale collega-ministers voor Mobiliteit promoten, zodat iedereen ze makkelijk kan gebruiken."

## Minister Wilmès

Vice-eersteminister en minister van Buitenlandse Zaken



## Staatssecretaris Michel

Staatssecretaris voor Digitalisering



**De Vlaamse Ouderenraad vraagt aandacht voor ouderenrechten wereldwijd. Vorig jaar keurde de Kamer van Volksvertegenwoordigers een resolutie goed waarin aan de federale regering gevraagd werd om expliciet te ijveren voor een verdrag voor de rechten van ouderen. Zal de minister hier een trekkersrol opnemen?**

"Ik deel de bezorgdheid over de wereldwijde discriminatie en schendingen van de mensenrechten van oudere mensen. De impact van COVID-19 op ouderen was ook zeer groot. Mensenrechten en non-discriminatie zijn absolute prioriteiten in het Belgisch buitenlands beleid, en dat geldt uiteraard ook voor oudere mensen."

"België is echter geen voorstander van de ontwikkeling van een nieuw VN-verdrag voor de aparte categorie van oudere mensen. De bestaande mensenrechtennormen zijn van toepassing op iedereen, inclusief ouderen. Van belang - en hier knelt vaak het schoentje- is de naleving en de uitvoering van deze normen. We moeten dus méér inzetten op de naleving van de verdragen die er al zijn, en minder energie stoppen in het opstellen van nieuwe verdragen."

**Niet alle ouderen zijn mee met de digitale trein. Welke inspanningen en ondersteunende maatregelen mogen zij verwachten van de federale regering?**

"Voor mij en voor deze regering is de strijd tegen de digitale kloof een prioriteit. Het digitale moet immers ten dienste staan van iedereen. Een concreet initiatief is de 'Digitale Openbare Schrijver'. Dat is een opleiding die vertrouwenspersonen zoals ambtenaren en sociaal werkers in staat stelt om ouderen te begeleiden bij het vervullen van online formaliteiten, het sturen van een officiële e-mail of het raadplegen van administratieve informatie op websites. Doel is om ervoor te zorgen dat ouderen dat na die uitleg zelf kunnen doen."

**Laurane Berkein, Justine Rooze & Marc Soubry**  
Stafmedewerkers



## "Er is een verordening nodig die aangepaste woningen garandeert"

Wat is de woonsituatie van oudere huurders in de stad? Zijn de woningen en de woonomgeving toegankelijk? Hoe denken ouderen zelf over hun woning? Omdat er nog weinig antwoorden zijn op die vragen, besloten KU Leuven onderzoekers **Emma Volckaert** en **Pascal De Decker** om dit onder de loep te nemen. Hiervoor gingen ze in gesprek met sociale en private huurders in de stad Gent.



*'Woonsituatie en -dynamieken bij ouderen: een kwalitatieve studie naar de woonperspectieven van oudere huurders in de stad.'* Dat is de volledige titel van het onderzoek dat Emma Volckaert en Pascal De Decker uitvoerden. Ze gingen hiervoor in gesprek met oudere huurders. In totaal vonden er 32 interviews plaats: 17 met private en 15 met sociale huurders. De respondenten zijn 60-plus-sers die een woning huren in Gent en een (relatief) kwetsbaar financieel profiel hebben.

### **Ontoegankelijkheid van de woning**

Uit het onderzoek blijkt dat de meerderheid van de respondenten drempels heeft in de woning. Het gaat om drempels zoals een opstap naar het terras of een marmeren steen die in de deuropening tussen twee ruimtes ligt. Die obstakels vormen voor de respondenten een risico om te vallen en zich verplaatsen in de woning is daardoor soms een opgave.

Naast drempels, zijn ook trappen soms een probleem in de woning. Niet elk appartementsgebouw heeft een lift, andere gebouwen hebben dan weer een lift die ontoegankelijk is voor minder mobiele bewoners: treden aan de inkomhal zorgen ervoor dat ze eerst enkele trappen moeten doen, vooraleer ze de lift kunnen nemen. Bovendien zijn de liften vaak defect: op die momenten kunnen minder mobiele ouderen dus niet zelfstandig naar buiten. En wat met liften die niet rolstoeltoegankelijk zijn?

Ook de toegankelijkheid van de badkamer vormt vaak een probleem. Wie een woning huurt, is afhankelijk van de eigenaar van de woning. Als de eigenaar geen toestemming geeft om het bad te vervangen door een toegankelijke douche, wordt het voor de huurder risicovol om de badkamer te gebruiken. Slechts enkele respondenten hebben een badkamer die aangepast is aan hun noden en behoeften.

### **Een (te) kleine woning**

Terwijl slechts een minderheid van de ouderen tevreden is met de grootte van de woning, vindt een kleine meerderheid van de respondenten zijn woning te klein. Extra slaapkamers in de woning worden daardoor soms ingericht als berging, bureau, bijkeuken of zelfs een uitbreiding van de slaapkamer. Een aantal ouderen wil de tweede slaapkamer dan weer als logeerkamer houden, want de mogelijkheid om de (klein)kinderen een slaapplek aan te bieden is voor velen belangrijk. Een klein aantal deelnemers aan het onderzoek vindt echter dat hun woning te klein is om de hele familie te ontvangen. Een (te) kleine woning heeft dus een negatief effect op sociaal contact.

Smalle doorgangen zorgen ervoor dat bewoners niet kunnen passeren met een rollator, hoewel sommigen er ook op wijzen dat smalle doorgangen hen beletten om te vallen. Er is namelijk altijd wel iets binnen handbereik om op te steunen, zoals de leuning van een zetel of een kast. Toch zijn bepaalde ruimtes, zoals de keuken of de badkamer vaak te klein. "Alle woningen zouden aanpasbaar of aangepast moeten zijn, ongeacht waar de woning gelegen is en wie de woning verhuurt", vindt professor De Decker. "Mocht er een besluit komen dat dit opneemt, dan is dat probleem al grotendeels opgelost. Veel woningen en appartementen die nu gebouwd worden, zijn niet aangepast aan de noden van ouderen. Een verordening zorgt ervoor dat aannemers en architecten verplicht rekening moeten houden met toegankelijkheid."

**“ Alle woningen zouden aanpasbaar of aangepast moeten zijn, ongeacht waar de woning gelegen is en wie de woning verhuurt.**

### **Betaalbaarheid van de woning**

"Dat een alleenstaande oudere met een laag pensioen 's nachts moet werken als wc-dame? Dat vind ik hallucinant", vertelt De Decker. "Maar enkele deelnemers aan ons onderzoek hebben helaas geen keuze. Zij zijn genoodzaakt om extra bij te klussen, anders kunnen ze de woonkosten niet betalen."

Hier is er wel een belangrijk verschil tussen de huurprijs op de private en de sociale markt. Waar bij private woningen de markt speelt, is de sociale huur gekoppeld aan het inkomen. Hierdoor zijn de huurprijzen op de sociale huurmarkt lager.

**“ Dat een alleenstaande oudere met een laag pensioen 's nachts moet werken als wc-dame? Dat vind ik hallucinant.**

### **Verplaatsen van en naar winkels**

Slechts drie respondenten kunnen hun auto moeilijk missen. Anderen maken vooral gebruik van het openbaar vervoer of taxicheques. Ook vrijwilligersvervoer, georganiseerd vanuit het lokaal dienstencentrum, is een handige manier voor ouderen om zich te verplaatsen. Een kleine minderheid wordt gevoerd door de kinderen. En sommigen doen een beroep op vrijwilligers om samen te gaan winkelen. Ouderen die in goede gezondheid zijn, wandelen ook vaak. Sommigen doen zelfs alles te voet.

Een ruime meerderheid van de deelnemers is tevreden over het openbaar vervoer in de buurt en vindt het een betrouwbaar vervoersmiddel. Maar omdat sommige ouderen niet in staat zijn om zich te voet naar de bushalte te verplaatsen, of van de bushalte naar hun uiteindelijke bestemming,

is het gebruik ervan niet voor iedereen zonder problemen. Daarnaast zijn de toegankelijke winkels in de binnenstad volgens velen te duur of ze verkopen niet de gewenste producten. De supermarkten of winkels die wel aan hun behoeften voldoen, zijn dan weer niet voor iedereen bereikbaar.

“Buren of mensen uit de buurt kunnen wel eens een boodschap doen voor een oudere, maar kunnen niet de zorg verlenen zoals primaire zorgverstrekkers.”

### Informele en formele zorg

Een ruime meerderheid van de deelnemers ziet de kinderen af en toe. Ongeveer de helft daarvan krijgt enkel bezoek van de kinderen, de andere helft krijgt ook lichte zorg. Dat kan gaan van hulp bij de boodschappen tot het beheren van de financiën en het doen van kleine herstellingen in huis. Twee elementen die het bezoek van de kinderen en de eventuele hulp grotendeels bepalen, zijn de nabijheid en de bereikbaarheid van de woning van de oudere. “De stad Gent heeft een mobiliteitsplan ingevoerd”, vertelt De Decker. “Hierdoor is het moeilijker voor bezoekers om de stad te betreden. Maar ook ouderen die aan de rand van Gent wonen, gaan door het mobiliteitsplan niet meer naar de binnenstad.”

Een kleine helft van de deelnemende ouderen krijgt formele hulp, zoals maaltijden aan huis, hulp bij de boodschappen, poetshulp en verpleegkundige hulp. Voor sommigen is die formele zorg niet enkel functioneel belangrijk, ook het

sociale aspect doet hen goed. Enkel geven aan dat formele zorg te duur is, waardoor ze geen hulp inroepen van een poetsvrouw of verpleegkundige. “Ervan uitgaan dat ouderen voor alle zorg en ondersteuning kunnen rekenen op informele hulp, is behoorlijk naïef”, vindt De Decker. “Buren of mensen uit de buurt kunnen wel eens een boodschap doen voor een oudere, maar kunnen niet de zorg verlenen zoals primaire zorgverstrekkers.”

### Drie aandachtspunten

Om de woonsituatie van oudere huurders in de stad te verbeteren in de toekomst, zijn er drie zaken die aandacht verdienen. “Eerst en vooral is er een **verordening nodig die toegankelijke woningen garandeert**”, vertelt De Decker. “Bouwvergunningen zouden enkel nog goedgekeurd mogen worden, als de woning aangepast is.”

“Als tweede moet men ook **afstappen van het idee dat veel ouderen informele zorg krijgen**”, vervolgt De Decker. “Buren kunnen kleine kusjes doen, maar ze kunnen geen professional vervangen.”

En het derde punt dat aandacht verdient, zijn de **prijzen van de woningen**. Er is een verschil tussen mensen die ervoor kiezen om bij te klussen en mensen die genooddaakt zijn om bij te klussen omdat ze anders de huur niet kunnen betalen. Als er op die drie aandachtspunten antwoorden worden geboden door het beleid, zal dat voor ouderen een groot verschil maken.”

### Laurane Berkein

Stafmedewerker communicatie en copywriting

## 6 op 10 woningen van ouderen hebben geen rookmelder

Uit onderzoek van de Stichting Brandwonden blijkt dat ruim een kwart van de woningen in Vlaanderen één jaar na de wettelijke verplichting nog niet beschikt over een rookmelder. Vooral bij ouderen is de situatie zorgwekkend.

Er werden 5 000 woningen bezocht, verspreid over alle Vlaamse provincies. Vooral bij ouderen is de situatie zorgwekkend. Zes op de tien woningen zonder rookmelders worden bewoond door ouderen. Bij alleenstaande ouderen beschikt 38 % niet over rookmelders thuis. “Dat is bijzonder verontrustend”, stelt Stefaan Lauwaert van de Stichting Brandwonden. “Senioren wonen immers vaker in oudere woningen, die sowieso al een groter risico lopen op brand. Alleenstaande senioren zijn bovendien ook vaak nog eens minder alert op brandgevaar en minder mobiel bij een evacuatie. Net voor die groep zijn rookmelders onmisbaar.”

De resultaten van het onderzoek tonen volgens de Stichting Brandwonden aan dat het tijd is om een versnelling hoger te schakelen en mensen te overtuigen om te investeren in rookmelders.



## Nieuwe vorming

# 'Een sterk lokaal woonbeleid'

Wil je als ouderenraad een steentje bijdragen aan de woonsituatie van ouderen in je gemeente? Ben je je ervan bewust dat hun woning niet altijd voldoet aan hun noden en behoeften? Krijg je graag zicht op de hefboomen die je gemeente daarvoor zou kunnen gebruiken? Vlaamse Ouderenraad · Lokaal helpt je op weg met een nieuwe vorming.

### **Uitdagingen en hefboomen**

Kwaliteitsvol wonen, betaalbaar wonen en een divers woonaanbod zijn belangrijke uitdagingen om de woonsituatie van ouderen te verbeteren. Via de vorming 'Een sterk lokaal woonbeleid' biedt Vlaamse Ouderenraad · Lokaal informatie en inspiratie aan op maat van vrijwilligers in lokale ouderenraden. Tijdens de vorming geven we een overzicht van hefboomen en goede initiatieven waar lokale ouderenraden gebruik van kunnen maken om die uitdagingen aan te pakken. Energiezuinig wonen, woningaanpassingen, ouderen op de huurmarkt en alternatieve woonvormen zijn maar enkele voorbeelden.

### **Gratis online bijeenkomst**

De vorming is laagdrempelig en vindt plaats via Zoom. Deelname aan de vorming is gratis.

Ben je helemaal overtuigd? Vraag deze vorming dan gratis aan via je RPO of regionale afdeling van je gemeente.

### **Meer informatie**

Voor de aanvraag of extra informatie kan je terecht bij Nadia Denayer via [lokaal@vlaamse-ouderenraad.be](mailto:lokaal@vlaamse-ouderenraad.be) of 02 209 34 58.

Meer weten over Vlaamse Ouderenraad · Lokaal? Op [www.ouderenraden.be](http://www.ouderenraden.be) vind je tal van inspirerende artikels geschreven voor (en door) lokale ouderenraden.



# Mensen met dementie schrijven sportmanifest om sociaal actief te kunnen blijven

2020 was voor de 'Vlaamse werkgroep van mensen met dementie' van het Vlaams Expertisecentrum dementie en Alzheimer Liga Vlaanderen geen makkelijk jaar. Toch slaagde de groep er met de nodige creativiteit in om weer stappen vooruit te zetten. De deelnemers schreven tijdens enkele intense virtuele vergaderingen hun nieuwe sportmanifest. Want ook personen met dementie hebben nood aan beweging in gezelschap. "Laat ons zo lang mogelijk sociaal actief blijven en genieten van wat we graag doen", klinkt het.

## De normaalste zaak van de wereld

Dat mensen met dementie en hun naasten in de stad of het dorp waar ze wonen overal op begrip kunnen rekenen zou de normaalste zaak van de wereld moeten zijn, maar

dat is het helaas (nog) niet. Zowel mensen met dementie die thuis wonen, als zij die in een woonzorgcentrum wonen, is sociaal actief blijven een recht.

*“Jan Van Gils : “De lente en de zomer kondigen zich aan. Gebruik zoveel mogelijk de buitenlucht en breng straten, pleinen en parken tot leven. Wandelen, fietsen, kubbspel, kegelspel, petanque, ... voor jong en oud zijn er zoveel manieren om samen bewegen te stimuleren.”*

Geduld en niet betuttelen zijn voor de werkgroep essentieel. Zo lang mogelijk zo normaal mogelijk kunnen blijven meedoen en op maat waar nodig. En niet te vergeten: mensen met dementie willen en kunnen ook nog nieuwe dingen leren en ontdekken. Zij blijven nieuwsgierig en willen net zoals iedereen daarin herkend en erkend worden.



“Elena de Ru: *“Sporten in teamverband, dat doe ik graag. Ik ben nog altijd goed, maar begrijp of herinner me de afspraken niet altijd en soms maak ik mijn eigen spelregels. Mij helpen is zoveel fijner dan mij uitsluiten.”*”

### 7 sport- en beweegtips

Bewegen is belangrijk voor ieders gezondheid en om sociaal actief te blijven. Voor iemand met dementie is dat echter niet altijd even vanzelfsprekend. De werkgroep formuleerde zeven concrete tips rond sporten en activiteiten op maat van mensen met dementie en hun naasten.

- 1 Besef hoe belangrijk sociaal sporten voor ons is**  
Weet dat deelnemen belangrijker is dan winnen. Door sociaal actief en sportief te zijn, voelen we ons beter.
- 2 Aanvaard ons zoals we zijn**  
Moedig ons aan. Net zoals iedereen hebben we beperkingen, maar ook veel mogelijkheden.
- 3 Erger je niet aan onze spelregels**  
Herhaal wanneer nodig. Wees geduldig als we je niet meteen begrijpen, maar betuttel ons niet.
- 4 Op maat waar nodig**  
Sluit ons niet uit. We willen graag zo lang mogelijk onze lievelingssport veilig en verantwoord blijven beoefenen met de mensen die we kennen.
- 5 Voorzie een Buddy**  
Laat een buddy een handje toesteken waar nodig. Samen sporten is een wederzijds genoeg.
- 6 Denk ook aan onze mantelzorgers**  
Vraag aan ons én onze mantelzorgers wat voor ons beide kan. Zo kunnen we zo lang mogelijk samen sporten en genieten.
- 7 Wees sportief en dementievriendelijk**  
Stimuleer ons in onze sportieve mogelijkheden. Laten we samenleven in een dementievriendelijk Vlaanderen.

### Meer informatie

Lees meer over de werkgroep op [www.onthoumens.be/onze-stem](http://www.onthoumens.be/onze-stem).

### Olivier Constant

*Communicatiemedewerker Expertisecentrum Dementie Vlaanderen en mede-coördinator van de 'Vlaamse werkgroep van mensen met dementie'*

# Ouder worden en alcohol: langer gezond genieten

Het Vlaams expertisecentrum voor Alcohol en andere Drugs (VAD) informeert je in een nieuwe folder over de effecten van alcohol op een veranderend lichaam. Ook de Vlaamse Ouderenraad werkte mee aan deze publicatie.

Je krijgt informatie over de voordelen van minder alcohol en de gevaarlijke cocktail van alcohol met medicijnen. Daarnaast ontdek je concrete tips voor een glas minder, wordt de mythe doorprikt dat alcohol goed zou zijn voor het hart en lees je welke richtlijn je kan hanteren om gezondheidsrisico's te beperken.

### Waarom ouderen informeren over alcohol?

Van alle Vlamingen blijken de 55- tot 75-jarigen de grootste groep dagelijkse drinkers. Het aantal personen dat meer drinkt dan aanbevolen door de Hoge Gezondheidsraad, ligt het hoogst (1 op 5) in de leeftijdsgroep van 55 tot 64 jarigen, met een gemiddelde van 13 glazen voor mannen en 8 voor vrouwen.

Naast deze cijfers weten we dat oudere volwassenen bovendien extra kwetsbaar zijn voor de negatieve gevolgen van alcohol omdat het lichaam verandert. Zo werken lever en nieren trager, bevat het lichaam minder vocht, ... Hierdoor heb je meer tijd nodig om alcohol af te breken en duren de (negatieve) effecten van alcohol langer.



### Ontdek de folder

Surf naar [www.VAD.be](http://www.VAD.be)



## TV-Coryfee Paula Sémer geeft aftrap voor tweede **Kopzorgen-** etappe

Half maart luidde de Vlaamse Ouderenraad de tweede fase van Kopzorgen in, en dat met de nodige toeters en bellen. Want niemand minder dan **Paula Sémer** leent haar gezicht aan de campagne en engageert zich als Koploper. Dat gaf de aftrap van deze tweede fase extra cachet.

Naast presentatrice, actrice en producer, was Sémer eigenlijk altijd al koploper. Het zit haar in het bloed om te spreken waarover anderen zwijgen. Paula Sémer wil nu opnieuw een lans breken. Dit keer doet ze dat voor het psychisch welzijn van ouderen.



**“** *We moeten spreken over moeilijkheden waarmee we kampen in het leven. Het is belangrijk dat we met elkaar in gesprek kunnen gaan.*

De grande dame deelt haar eigen kopzorgen met ons. Bovendien roept ze op om haar voorbeeld te volgen en op [www.kopzorgen.be/prikbord](http://www.kopzorgen.be/prikbord) te spreken over moeilijkheden waarmee je kampt in het leven: "Het is belangrijk dat we met elkaar in gesprek kunnen gaan."

### **Leven met borstkanker**

Tijdens haar carrière leerde ze haar echtgenoot Herman Cornelis kennen. Samen kregen ze een zoon, Jan. Toen Herman overleed, was Sémer 66. Ze kreeg een zware klap te verwerken. "We hebben maar een jaar samen van ons pensioen kunnen genieten", vertelt Sémer. "Je partner verliezen is zwaar. Plots had ik geen doel meer in mijn leven, ik had tijd nodig om zijn overlijden te verwerken. Maar ik bleef niet bij de pakken zitten. Ik startte een cursus Engelse literatuur aan de VUB, die hielp mij er weer bovenop."

**“** *De diagnose van borstkanker kwam hard aan. Ik was nog maar 56 jaar en mijn leven werd toen een lange tijd onderbroken.*

Maar Sémer kreeg in haar leven nog meer tegenslag te verwerken. "De diagnose van borstkanker kwam hard aan", vertelt Sémer. "Ik was nog maar 56 jaar en mijn leven werd toen een lange tijd onderbroken. Samen met dokter Janssens, een dokter die gespecialiseerd was in oncologische radiotherapie, heb ik toen een boek geschreven en een serie over mijn ziekte gelanceerd. En dat in de jaren '80, toen dat nog niet evident was."

### **Zorgen en eenzame momenten**

Paula Sémer doorbrak taboes rond borstkanker, seksualiteit en vrouwen(rechten), kende een politieke carrière, presenteerde verschillende televisieprogramma's en schreef boeken. En naast het uitbouwen van haar carrière, was ze ook nog eens een echtgenote, moeder, grootmoeder en een voorbeeld voor velen. "Men vindt dat ik niet mag klagen", vertelt Sémer. "Veel mensen willen oud worden zoals ik. Maar ook ik heb zorgen en eenzame momenten."

### **De zoektocht naar gepaste hulp**

De kanker heeft Sémer overwonnen, maar ook het ouder worden heeft een impact op het leven. 's Morgens krijgt Sémer hulp om zich te douchen en haar steunkousen aan te doen, 's avonds komt er iemand langs om haar steunkousen weer uit te doen. Ze krijgt driemaal per week kine, en eenmaal per dag wordt er een warme maaltijd aan huis geleverd. Bovendien heeft ze ook een armband die haar omgeving verwittigt als ze zou vallen.



"Al die hulpmiddelen verbeteren mijn levenskwaliteit", legt Sémer uit. "Maar tegelijk brengt het ook een hoop gereg met zich mee. Ik moet hele dagen coördineren, en elke ochtend controleer ik mijn agenda zodat ik weet wie op welk uur langskomt."

**“Geholpen worden bij het douchen was zonder twijfel een van de moeilijkste zaken om te accepteren. Plots sta je daar in je blootje voor een vrouw die je van haar noch pluim kent.”**

Of ze vlot hulp gevonden heeft? "De juiste ondersteuning vinden is niet gemakkelijk", vertelt Sémer. "Bovendien weten weinig ouderen waar ze gepaste hulp kunnen vinden. En niet iedereen wil of kan het internet uitpluizen om alle mogelijkheden te ontdekken. Overheidsdiensten en zorginstellingen moeten beter bekendmaken welke mogelijkheden ouderen hebben. Er zijn zoveel soorten hulp, maar wij kennen ze niet."

Ook hulp vragen is voor veel mensen moeilijk. "Ik ben een trotse, zelfstandige vrouw", knikt Sémer. "Ik heb altijd mijn plan moeten trekken. Zowel in mijn professionele leven als in mijn privéleven. Hulp vragen was moeilijk, maar ik heb mij daar overheen gezet. Geholpen worden bij het douchen was zonder twijfel een van de moeilijkste zaken om te accepteren. Plots sta je daar in je blootje voor een vrouw die je van haar noch pluim kent."

### **Zeuren mag niet**

"Ik ben in dit appartement komen wonen enkele maanden na het overlijden van mijn man. Daarvoor woonde ik in een groot huis met trappen. Die trappen en het onderhoud van de woning werden te zwaar voor mij. Dus ik verhuisde."

**“Eens zeuren? Dat mag niet. Mensen denken: 'Paula heeft het nog goed, zij is ons voorbeeld.' Maar ook ik heb mijn deprimomentjes.**

Zolang het gaat, wil Sémer thuis blijven wonen. Naast professionele hulp, heeft ze ook vriendinnen die onder andere

haar inkopen doen. Enkele hulpmiddelen zorgen er dan weer voor dat ze zich in haar appartement goed kan verplaatsen. "In en rond mijn appartement kan ik mij prima behelpen dankzij mijn stok en rolwagentje. Hoewel het wel even duurde voor ik met mijn rolwagentje buiten durfde komen."

Sémer staat positief in het leven. Maar ook zij wil af en toe eens klagen. "Mijn vrienden vinden het gezellig bij mij en ze komen graag langs voor een hapje en een drankje", verklaart Sémer. "Maar eens zeuren? Dat mag niet. Mensen denken: 'Paula heeft het nog goed, zij is ons voorbeeld.' Maar ook ik heb mijn deprimomentjes. Mijn beste vriendin is 88 jaar en zij woont hier vlakbij. Zij is de enige die luistert wanneer ik zeg dat het wat minder goed gaat. Het is belangrijk om te communiceren. Zowel over onze kopzorgen, als over mogelijkheden om ze te verhelpen. Daarom zijn sensibiliseringcampagnes zoals Kopzorgen Verdienen Zorg nodig."

### **Doe mee**

Paula Sémer roept duidelijk op om over kopzorgen te spreken. Volg haar voorbeeld, en deel jouw kopzorgen én tips op [www.kopzorgen.be/prikbord](http://www.kopzorgen.be/prikbord).

**Laurane Berkein & Veerle Quirynten**  
*Stafmedewerkers communicatie*





# Zes 65-plussers over hun KOPZORGEN

Iedereen heeft kopzorgen. En of ze nu groot of klein zijn, het is belangrijk om ze met elkaar te delen. De Vlaamse Ouderenraad vraagt met de campagne Kopzorgen Verdienen Zorg meer aandacht voor het psychisch welzijn van ouderen. Net zoals Paula Sémer doorbreken Louisa, Pierre, Raymonda, Monique, Luciano en Leo het taboe. Ze vertellen ons met welke kopzorgen zij al te maken kregen, welke ze niet konden oplossen, en welke organisaties hen wél konden helpen.

## Louisa, 75 jaar

"Ik woon in een mooi appartement mét een terras. Dat ik buiten kan zitten als het mooi weer is, vind ik belangrijk. Mijn man is al een tijdje overleden, en aangezien we allebei enig kind zijn en we zelf geen kinderen hebben, heb ik geen familie meer. Gelukkig heb ik een grote vriendenkring, en ik pas nu tijdelijk op een hond. Dankzij dat hondje kom ik regelmatig buiten. Veel mensen uit de buurt spreken mij aan tijdens die wandelingen."

**“ Misschien heb ik recht op een tegemoetkoming, maar ik heb er nog nooit naar geïnformeerd omdat ik niet weet bij wie ik terecht kan.**

"Twee jaar geleden heb ik een hersenbloeding gehad en heb ik bijgevolg een groot deel van mijn zicht verloren. Autorijden en fietsen zijn onmogelijk geworden voor mij. En daar heb ik het erg moeilijk mee. Mijn boodschappen bestel ik nu online, en na de coronapandemie ben ik van plan om poetshulp in te schakelen. Nu poets ik nog zelf, maar door mijn beperkt zicht

weet ik niet of mijn appartement wel écht proper is."

"Omdat ik slechtziend ben, kan het zijn dat ik recht heb op een tegemoetkoming. Ik heb er echter nog nooit voor geïnformeerd, omdat ik niet weet bij wie ik daarvoor terecht kan. Bovendien ben ik niet goed met paperassen, dus begeleiding hierbij zou zeker welkom zijn."

"Sinds kort ben ik lid van Open Huis vzw. Dat is een vereniging waar armen het woord nemen in Antwerpen. Mensen komen er op een laagdrempelige manier samen. Via Open Huis neem ik deel aan activiteiten en heb ik meer sociaal contact. We gaan naar de opera, musea, de dierentuin en sinds de coronapandemie gaan we regelmatig wandelen. Aangezien de activiteiten niet veel kosten, kan iedereen eraan deelnemen. Zowel arm als rijk."

## Pierre, 78 jaar

"Mijn vrouw is overleden aan longkanker. Tijdens haar ziekte konden we de hospitalisatie niet betalen, daarom zijn we een lening aangegaan. Toen we ook die lening niet meer konden afbetalen, heeft het OCMW mij doorgestuurd naar een schuldbemiddelaar. Nu zit ik dus in schuldbemiddeling."

"Ik praat niet vaak over mijn problemen. Maar mijn dochter, haar partner

en mijn kleinzoon wonen recht tegenover mij en zijn wel op de hoogte van mijn situatie. Ik ga er regelmatig op de koffie en haar partner helpt mij soms als ik iets moet herstellen in huis, maar verder doe ik alles zelf. Ik kan voor mijzelf koken en zo'n tweemaal per week ga ik met de auto naar de supermarkt. Als ik niks gepland heb, kijk ik televisie, zit ik op mijn computer of klasseer ik facturen."

**“ Ik zit in schuldbemiddeling omdat we een lening moesten aangaan voor de hospitalisatie van mijn vrouw.**

"Ik ben lid van De Schakel Puurs, een vereniging waar armen het woord nemen. De meeste mensen die naar De Schakel gaan, hebben financiële problemen. Ik kan er goedkoop kofiedrinken of een maaltijd bestellen. De drempel om De Schakel binnen te stappen was groot, maar de mensen daar hebben me met open armen ontvangen. In de ontmoetingsruimte babbel ik met anderen, maar we hebben het zelden over onze geldproblemen. Als ik met iets zit, spreek ik liever een medewerker of vrijwilliger aan. Die

# Kopzorgen verdienen zorg

helpt mij dan om mijn problemen op een goede manier op te lossen."

## **Raymonda, 78 jaar**

"Ik heb al veel geleden. Ik heb chronische pijnen, chronische bronchitis en diabetes. In het verleden heb ik ook depressies gehad. Mijn probleem? Ik krop alles op. Wenen in het bijzijn van andere mensen heb ik nooit gekund, daardoor durfde ik soms niet buitenkomen. Als mensen mij zouden zien en zouden vragen hoe het met mij ging, had ik schrik dat ik zou wenen. Ook hulp vragen ligt mij moeilijk. Na een rugoperatie hebben mijn burens mij verplicht om hen om hulp te vragen. Ze brachten mij soep en zetten mijn vuilbak buiten. Maar zelf hulp vragen vind ik moeilijk, net zoals mijn moeder en net zoals mijn zoon. De appel valt niet ver van de boom (lacht)."

**“Ik heb geleerd dat het belangrijk is om met mensen te praten over hoe je je voelt. Nu ik merk hoeveel deugd dat doet.**

"Ik heb geleerd dat het belangrijk is om met mensen te praten over hoe je je voelt. Nu ik merk hoeveel deugd dat doet, heb ik spijt dat ik jarenlang alles heb opgekropt. Ik doe veel vrijwilligerswerk, om zo andere mensen de kans te geven om te praten. Sinds de coronapandemie bel ik elke vrijdag tussen 13 en 17.30 uur naar mensen

met eenzaamheidsgevoelens. Die telefoontjes zijn via Open Huis vzw, een organisatie in Antwerpen waar ik al jarenlang lid van ben. Bij Open Huis kan je deelnemen aan activiteiten die een lage deelnameprijs hebben. Ik ben al lang alleen, maar dankzij mijn vrijwilligerswerk blijf ik in contact met mensen."

"Na mijn operatie aan mijn rug, had ik een tijdje gezinshulp en poetshulp. Door de coronapandemie heb ik die hulp stopgezet, maar als het moet ga ik er na de pandemie opnieuw een beroep op doen. Om te wandelen gebruik ik een rollator. Die rollator is een goede uitvinding, zo kan ik nog gaan en staan waar ik wil. Mijn moeder moest haar boodschappen nog doen met een kinderwagen als ondersteuning als ze in beweging wilde blijven (lacht)."

## **Monique, 72 jaar**

"In september 2020 heb ik een trombose gehad. De linkerkant van mijn lichaam was daardoor volledig verlamd. Ondertussen is mijn lichaam bijna hersteld, enkel mijn voet kan ik nog niet goed gebruiken. De kinesiste komt regelmatig langs om de spieren van mijn voet te stimuleren, in de hoop dat ik hem binnenkort weer volledig zal kunnen gebruiken. Voor mijn trombose deed ik mijn boodschappen met de fiets, nu kan ik dat niet meer. Gelukkig kan ik op de hulp van mijn zus en mijn beste vriendin rekenen."

"Sinds mijn trombose gebruik ik een rollator om te wandelen. Omdat in mijn woning alles op het gelijkvloers is, kan

ik dankzij die rollator nog bijna alles doen wat ik wil. Ik kan wandelen, koken en zelfs mijn lakens verversen. Dat ik niet meer kan fietsen, vind ik wel jammer. Maar ik hoop dat mijn voet weer volledig zal herstellen."

**“Mijn zus en mijn beste vriendin komen vaak langs. Bovendien ga ik al een jaar naar een lokaal dienstencentrum.**

"Mijn man is 11 jaar geleden overleden, maar eenzaam voel ik mij niet. Mijn zus en mijn beste vriendin komen vaak langs. Bovendien ga ik al een jaar naar een lokaal dienstencentrum in Gent. Bij LDC Wibier kan ik deelnemen aan activiteiten zoals stoelturnen of een middagje bingo. Je kan er ook een babbeltje doen met mensen terwijl je geniet van een tasje koffie. Die activiteiten liggen nu even stil, maar als het weer mag ga ik graag weer langs!"

## **Luciano, 71 jaar**

"Aan mijn naam te zien ben ik van Italiaanse afkomst, maar zelf ben ik geboren en getogen in Limburg. Ik ben een van de oprichters van het Internationaal Comité, een multiculturele federatie van etnisch-culturele zelforganisaties en gemeenschappen in Vlaanderen en Brussel met ruim 350 lidverenigingen. Daarnaast ben ik ook lid van het Minderhedenforum en ben ik actief binnen de Italiaanse



gemeenschap. Sommige mensen visen graag, ik vergader graag (lacht)."

**“Dat ik een aanspreekpunt ben voor andere mensen, vind ik fijn.**

"Mijn gezondheid is al even niet meer in orde. Ik heb drie kankers overleefd en een hernia zorgt ervoor dat ik niet meer lang kan wandelen. Dat verlies van mijn mobiliteit vind ik vervelend. Ik winkel graag, maar als ik te veel wandel slaapt mijn linkerbeen en val ik neer. Ik woon samen met mijn vrouw in een landelijke woning, maar de grote tuin kunnen we zelf niet meer onderhouden. Daarvoor schakelen we de hulp in van een tuinman. We denken er ook over na om onze woning te verbouwen. We slapen beneden, maar onze badkamer is op de eerste verdieping. Het zou fijn zijn mochten we ons kunnen douchen op het gelijkvloers, zodat we de trap niet steeds op en af moeten. Verhuizen zou ik liever niet doen, ik hou ervan om op mijn terras te zitten en te genieten van het landelijke uitzicht."

"Doordat ik lid ben van verschillende verenigingen en bovendien veel kennissen heb dankzij mijn opleidingen en bijscholingen, weet ik perfect waar ik moet aankloppen als ik hulp nodig heb. Toen mijn vrouw 3 jaar geleden nieuwe heupen kreeg, hebben we een tijdlang maaltijden aan huis laten leveren. Mijn zoon en mijn broer zijn allebei

dokter, ook zij kunnen mij van informatie voorzien. Alle kennis die ik heb, gebruik ik om vrienden en kennissen te helpen en naar de juiste zorginstaties te sturen. Dat ik een aanspreekpunt ben voor andere mensen, vind ik fijn. Ik krijg mensen over de vloer die recht hebben op tegemoetkomingen, maar evenzeer mensen die nood hebben aan psychologische ondersteuning. Ik merk wel dat veel mensen te trots zijn om hulp te zoeken, en dat is jammer."

#### **Leo, 68 jaar**

"Twee jaar geleden kreeg ik te horen dat ik ongeneeslijk ziek ben. Ik had al een hele tijd last van maagproblemen, en de oorzaak bleek een kwaadaardige tumor te zijn. Die diagnose was een grote schok, en niemand kan mij vertellen hoe lang ik nog zal leven. Die onwetendheid knaagt. Gelukkig heeft mijn vrouw mij vanaf het eerste moment ongelooflijk gesteund."

"Niet iedereen ging goed om met mijn diagnose, sommige mensen leken plots angst te hebben om met mij af te spreken. Mijn psycholoog heeft mij toen overtuigd om zelf de banden met enkele oude vrienden en collega's te herstellen. Ik heb veel aan de gesprekken met de psycholoog. Soms praten we over alledaagse beslommeringen, een andere keer komen grote levensvragen aan bod. Nu ik weet hoeveel steun die gesprekken mij bieden, wil ik anderen aanraden om het zeker eens te proberen. Iedereen is anders, maar mij helpt het om te praten over mijn ziekte."

**“Ik heb veel aan de gesprekken met de psycholoog. Soms praten we over alledaagse beslommeringen, en soms over grote levensvragen.**

"Toen ik een campagne van Kom Op tegen Kanker zag passeren, heb ik mij opgegeven om deel te nemen aan het Palliatief Debat. Ik maak nu deel uit van het burgerpanel en samen met andere deelnemers denk ik na over de organisatie van palliatieve zorg. Het Palliatief Debat geeft mijn leven opnieuw zin. Ik weet niet hoe lang ik nog heb, maar in de tijd die mij nog rest wil ik mij inzetten voor anderen."

*Deze getuigenissen kwamen tot stand met hulp van het Minderhedenforum, het Netwerk tegen Armoede, Kom op tegen Kanker en LDC De Wibier.*



#### **Doe mee**

Wil jij ook je kopzorgen of tips delen? Doe mee op [www.kopzorgen.be](http://www.kopzorgen.be).

#### **Laurane Berkein**

*Stafmedewerker communicatie en copywriting*



# “We willen mensen hun geluk waarmaken”

In 2015 bestond de functie van animator in een woonzorgcentrum dertig jaar. Het werd daarom hoog tijd om die rol te evalueren en actualiseren. ‘Animator’ veranderde in ‘begeleider wonen en leven’, en ook de invulling van de rol werd uitgebreid. **Anne-mie Vanden Bussche**, projectmedewerker Woonleefwijzer, legt ons het concept met veel plezier uit.

“Animator en animatie zijn afgeleiden van het woord anima, wat ‘geest geven’ betekent”, vertelt Vanden Bussche. “Maar naast activiteiten organiseren, is er in een woonzorgcentrum ook nood aan aandacht voor wonen en leven. Na gesprekken met experts, animatoren en directieleden, kwamen we tot de conclusie dat de functie van animator te weinig identiteit had. De functie moest geprofessionaliseerd worden, maar er moest ook een beleid aan gekoppeld worden. De rol had een duidelijke visie nodig én moest tot stand komen samen met medewerkers en organisaties. Co-creatie was dus erg belangrijk. Zowel de begeleiders, als de andere medewerkers, als de bewoners moesten mee zijn in het verhaal. Om de rol van animator te laten aansluiten bij de nieuwe visie, veranderde de titel in ‘begeleider wonen en leven’.”

## Regie over je leven

De *Golden Circle* van Simon Sinek ligt aan de basis van de woonleefwijzer. Terwijl de meeste bedrijven of organisaties starten bij ‘wat’ en zo naar de kern werken (de outside in methode), legt de woonleefwijzer de klemtoon op ‘waarom’, en werkt zo naar buiten (de inside out methode). “De woonleefwijzer vertrekt vanuit een centrale vraag: Waarom zou je investeren in wonen en leven?”, legt Vanden Bussche uit. “Daarna analyseer je hoe je dat wilt doen. En pas daarna kijk je wat je concreet gaat ondernemen om je doel te bereiken.” Op basis van die filosofie zijn er zes woonleefsporen ontwikkeld: het **cliëntgedreven** werken, het **huisgericht** werken, het **activiteitengericht** werken, het **cultuurgericht** werken, het **buurtgericht** werken en het **verbetergericht** werken.

Vanden Bussche: “Veel bewoners zijn de regie over hun leven kwijt. Begeleiders kiezen welke kledij ze dragen, wat ze gaan eten en aan welke activiteiten ze gaan deelnemen. Het binnenste woonleefspoor, het cliëntgedreven werken, laat ouderen weer zelf de regie krijgen over

hun leven. Er wordt niet beslist voor de cliënt wat hij gaat doen, er worden wel keuzes gemaakt samen mét de cliënt. Cliëntgedreven werken is het binnenste en meteen ook belangrijkste spoor. Als een woonzorgcentrum daar niet op inzet, verliezen alle andere sporen hun kracht. We willen mensen tenslotte niet gewoon ‘in leven houden’, we willen wél hun geluk waarmaken.”



## 5 andere cruciale sporen

“Het tweede spoor, het huisgericht werken, zorgt ervoor dat ouderen zich thuisvoelen in het woonzorgcentrum. Wat hebben ze nodig? Naast wie willen ze zitten aan de eettafel? Om hoe laat willen ze opstaan? Het derde spoor, het activiteitengericht werken, laat mensen kiezen wat ze willen doen. Is er iemand die graag de planten water geeft? Houdt er iemand van kaarten? Wil iemand naaien? Het derde spoor richt zich op zowel groepsactiviteiten, als op huishoudelijke, informele en individuele taken. Het brengt mensen samen op basis van interesses en hobby’s.”

“Elke familie heeft zijn eigen tradities en gewoontes. Sommige ouderen zijn het gewend om verjaardagen en feestdagen uitgebreid te vieren, anderen hechten bijvoorbeeld veel waarde aan hun geloof. In het woonzorgcentrum willen we die gewoontes behouden via het vierde spoor: het cultuurgericht werken”, gaat Vanden Bussche verder. “Via het vijfde spoor, het buurtgericht werken, willen we ervoor zorgen dat alle bewoners de relaties met hun huidige contacten onderhouden, maar ook nieuwe relaties aangaan. Ook verbinding met de medewerkers is belangrijk. Het laatste spoor, het verbetergericht werken, wil bewoners betrekken in het reilen en zeilen van het woonzorgcentrum. Bewoners mogen mee verbeteringen aankaarten en thema’s op tafel leggen, bewonersraden worden dus steeds interessanter.”

## 6 rollen voor de begeleider wonen en leven

Om die zes woonleefsporen waar te maken, zijn er zes rollen ontwikkeld die de begeleiders kunnen opnemen: mentor, livingbegeleider, activiteitenbegeleider, buurtbetrekkende, cultuurcoach en referentiepersoon wonen en leven. "Het is niet de bedoeling dat de rollen verdeeld worden onder de medewerkers", vertelt Vanden Bussche. "Maar het is evenmin de bedoeling dat je als begeleider wonen en leven alle rollen probeert op te nemen. De begeleider wonen en leven kan samen met de andere medewerkers en de directie kijken welke rollen prioritair zijn, en afwisselen tussen die rollen. Je bent trouwens sowieso met alle zes de woonleefsporen aan het werken, ongeacht welke rol je opneemt."

## Lerende netwerken

Om woonzorgcentra en begeleiders voeling te laten krijgen met de woonleefwijzer, worden er masterclasses georganiseerd door VVSG, Zorgnet-Icuro en VLOZO. "We organiseren die masterclasses al twee jaar, en in totaal hebben er al vijftig woonzorgcentra aan deelgenomen", vertelt Vanden Bussche. "Woonzorgcentra die zich niet klaar voelen om alleen met de leerstof aan de slag te gaan, kunnen we verder begeleiden in het woonzorgcentrum zelf."

"Na een masterclass laten we het woonzorgcentrum niet aan zijn lot over", verduidelijkt Vanden Bussche. "We hebben een netwerk waarmee we viermaal per jaar samenkomen. In die lerende netwerken vinden begeleiders wonen en leven en directies steun bij elkaar. Ze blijven in verbinding

met elkaar, ze lachen met elkaar over wat goed gaat, en wenen samen als het proces wat moeizamer verloopt. Wie wonen en leven wil binnenbrengen in het woonzorgcentrum, moet veel geduld hebben. Sommige organisaties omarmen de verandering met open armen, andere woonzorgcentra hebben medewerkers die afhaken. Elke revolutie heeft zijn slachtoffers (lacht)."

## Co-creatie staat centraal

Als je als woonzorgcentrum wilt inzetten op wonen en leven, is co-creatie met medewerkers én bewoners dus echt belangrijk. "Het is belangrijk dat woonzorgcentra, begeleiders en bewoners elkaar vertrouwen", knikt Vanden Bussche. "Co-creatie staat centraal. De woonleefwijzer is geen receptenboek waarin je alle antwoorden op je vragen terugvindt. Het is een concept, maar er zijn geen methodieken of voorgekauwde recepten. Elk woonzorgcentrum moet zijn eigen verhaal schrijven samen met de medewerkers en de bewoners, vertrekkend vanuit het principe van de Golden Circle."

"Je kan het proces wonen en leven vergelijken met een woonzorgcentrum dat een aantal dagen op vakantie gaat met de bewoners", besluit Vanden Bussche. "Omdat er op vakantie geen regels zijn, is er onmiddellijk een andere dynamiek tussen de bewoners en de begeleiders. Met behulp van de woonleefwijzer, moet het voor de bewoners voelen alsof ze elke dag op vakantie zijn."

**Vzw Seniorencare Lende-  
lede met woonzorgcen-  
trum AKSENT, assistentie-  
woningen DE SCHAKEL en  
dagverzorgingscentrum  
DE MARETAK is een van de  
eerste ouderenzorgcen-  
tra die meestapte in het  
project wonen en leven.  
Directeur Jeroen Trybou  
en trekker van het project  
wonen en leven Hanne Ver-  
ledens, vertellen ons welk  
effect de woonleefwijzer  
heeft op hun werking.**

## Waarom sprak het project wonen en leven jullie aan?

Jeroen: "De laatste tien jaar werden de gebouwen van onze zorgcampus in verschillende fasen volledig vernieuwd. Bij die nieuwe infrastructuur ging bijzondere aandacht uit naar een kwaliteitsvolle woon- en leefomgeving met een huiselijke inrichting. Naast de comfortabele eigen kamers werd er ook ingezet op gemeenschappelijke leefruimtes. Iedere afdeling beschikt over twee livings en verschillende zithoeken. Dat maakt het mogelijk om zowel individueel als in kleinere en grotere groepen de woon- en leefbegeleiding vorm te geven. Nadat de infrastructuur van het woonzorgcentrum vernieuwd was, kwam er ruimte vrij om ook

de inhoudelijke werking te vernieuwen en versterken. Hilde Decaluwé, diensthoofd bewonerszorg, en Hanne Verledens, projectmedewerker wonen-leven, hebben het traject rond wonen en leven op zich genomen."

Hanne: "Ons woonzorgcentrum had in het verleden al gewerkt op zowel het domein wonen als leven. Het leertraject, dat we in 2018 gestart zijn, was voor ons dus een opportuniteit om onze werking verder vorm te geven en te ondersteunen. Inspraak en co-creatie zitten in het DNA van onze organisatie. Daarom was het voor ons van bij de start belangrijk dat de bewoners, familieleden én medewerkers sterk betrokken werden bij

de ontwikkeling van het woonleefbeleid. Medewerkers zijn gaan praten met de bewoners om te weten te komen wat hun levensverhaal is, wat voor hen belangrijk is en wat hun normen en waarden zijn. 'Wat betekent kwaliteitsvol wonen en leven voor hen?' Daaruit bleek dat 'goede en betekenisvolle relaties', 'vriendelijkheid', 'thuisvoelen' en 'lekker eten' zowel voor de bewoners als medewerkers enkele kernwaarden zijn."

Jeroen: "Het zijn die kernwaarden die richting geven aan ons beleid en dagelijks handelen. In ons woonzorgcentrum hangen er op verschillende plaatsen posters met een 'woordenwolk' met de kernwaarden. Dagelijks worden alle stakeholders, zoals bewoners, medewerkers, families, vrijwilligers en bezoekers, op die manier herinnerd aan wat voor ons belangrijk is en waar we voor staan. Die kernwaarden vormen de hoekstenen van onze organisatiecultuur. Ze worden ook actief gebruikt. Bij sollicitaties gebruiken we de posters om concreet in gesprek te gaan met de kandidaten. En tijdens vergaderingen en discussies dwalen de ogen van medewerkers al snel eens af naar de kernwaarden die richtinggevend zijn voor ons handelen. Ook ons vormingsbeleid en onze werkgroepen worden opgebouwd rond die thema's."

### **Hoe wordt wonen en leven toegepast in het dagelijkse leven van de bewoners?**

Hanne: "Samen met bewoners, medewerkers en families evalueren we thema's als 'zinnvolle dagbesteding', 'zich thuisvoelen', 'voeding' of 'levenseinde'. Onze bewoners met dementie geven we een stem via aangepaste werkvormen en ook hun familie wordt actief betrokken bij het woonleefproject. We zijn nooit gestart vanuit het idee dat we enkele woonleefbegeleiders hebben die het project trekken, wel vanuit het principe: dit doen we samen."

## **“Wonen en leven zit in grote, maar ook in kleine dingen. Hoe kunnen we als medewerker en organisatie dagelijks het verschil maken voor de bewoner?”**

Jeroen: "De werking van AKSENT is hier ook op aangepast. We beschikken over een vast team van woonleefbegeleiders per afdeling. Zij zorgen dagelijks met het team van zorg- en verpleegkundigen voor de livingwerking en ze trekken de woonleefbegeleiding. Ons personeel kent de gewoontes en levensverhalen van bewoners, wat hun band persoonlijk en huiselijk maakt. Dat vormt de basis voor betekenisvolle relaties, bewoners hebben een vast aanspreekpunt. Omdat elke medewerker betrokken is in het woonleefverhaal, kunnen collega's binnen een zorgteam ook makkelijk samenwerken. Dat is belangrijk, want wonen en leven is niet enkel de opdracht van onze woonleefbegeleiders."

Hanne: "Wonen en leven zit in grote, maar ook in kleine dingen. Hoe kunnen we als medewerker en organisatie dagelijks het verschil maken voor de individuele bewoner? Het team heeft bijvoorbeeld zijn dagschema aangepast, zodat er op elk uur van de dag voldoende medewerkers aanwezig zijn op elke afdeling. Zo kunnen de bewoners altijd bij iemand van het personeel terecht."

### **Waren alle medewerkers meteen enthousiast om zich te engageren voor wonen en leven?**

Jeroen: "We hebben medewerkers nooit verplicht om een grote rol in het project op te nemen, het was wél belangrijk dat iedereen bereid was om mee te denken over een gedeelde visie rond wonen en leven. Maar omdat wonen en leven een essentieel deel uitmaakt van onze werking, was dat voor niemand een probleem. Het was ook belangrijk dat iedereen bij het traject betrokken werd. Niet enkel de woonleefbegeleiders, maar ook de het zorgteam van verpleegkundigen en zorgkundigen en de ondersteunende equipe van logistiek, schoonmaak en keuken engageren zich. Ook de bewoners zijn enthousiast over wonen en leven: ze hebben inspraak en voelen zich gewaardeerd en waardevol. Onze bewoners zijn onze experts, zij beslissen hoe ze willen wonen."

### **Hoe zien jullie de toekomst van het woonzorgcentrum?**


Hanne: "Via intervisiegroepen blijven alle medewerkers in contact staan met andere woonzorgcentra die hetzelfde traject doorlopen. We delen successen en wisselen ervaringen uit. Ook zaken die moeilijker verlopen of uitdagingen met zich meebrengen bespreken we met elkaar, dat is voor iedereen erg leerrijk. Vooral co-creatie blijft ook in de toekomst belangrijk. Dit woonleefproject is een succes geworden omdat we vertrokken zijn vanuit de bewoners en medewerkers. We legden hen geen thema's of rollen op, we gaven hen enkel een kader mee en maakten hen warm voor wonen en leven. Dat onze medewerkers en de bewoners niet kunnen wachten om na de coronacrisis het project weer volledig te kunnen hervatten, geeft ons de bevestiging dat die aanpak gewerkt heeft."

### **Laurane Berkein**

Stafmedewerker communicatie en copywriting



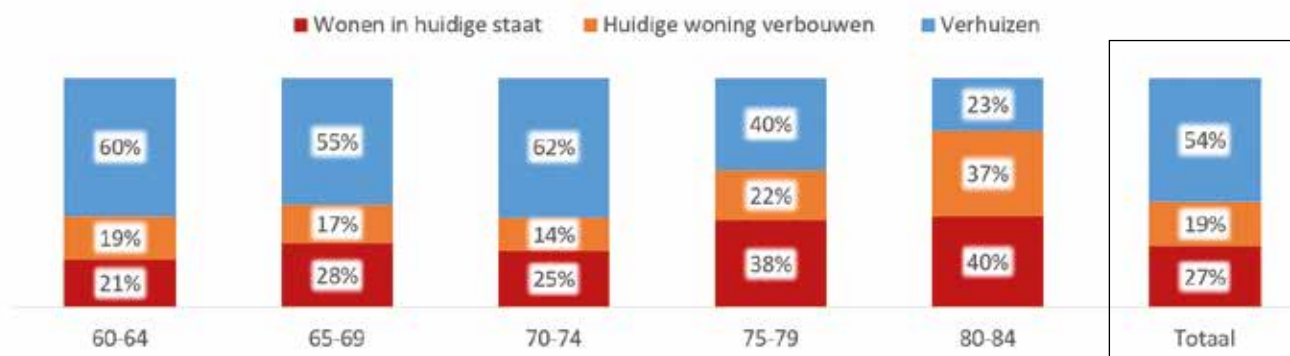
**“Ook als we ouder worden, hebben we eigen wensen en verlangens”**

A portrait of Prof. dr. Anja Declercq, a woman with short, light brown hair, wearing red-rimmed glasses and a patterned top. She is looking slightly to the right of the camera with a gentle smile.

**Prof. dr. Anja  
Declercq over  
levenskeuzes op  
latere leeftijd**

Wat zijn de verwachtingen, voorkeuren en bezorgdheden van ouderen als het gaat over mogelijk verlies van zelfredzaamheid, persoonlijk of bij een geliefde? De Koning Boudewijnstichting liet voor de tweede maal het driejaarlijks onderzoek 'Levenskeuzes op latere leeftijd' uitvoeren bij meer dan 2 000 (nog) niet-hulpbehoevende Belgen tussen 60 en 84 jaar. Wij gingen in gesprek met prof. dr. **Anja Declercq**, projectleider van LUCAS, het Centrum voor Zorgonderzoek en Consultancy en gewoon hoogleraar aan het Centrum voor Sociologisch Onderzoek aan de KU Leuven.

## Wat als de huidige woning ongeschikt is voor latere levensfasen?



### Levenslang wonen

Uit het onderzoek van de Koning Boudewijnstichting blijkt dat naarmate de deelnemers ouder zijn, ze de eigen woning niet meer geschikt vinden om de oude dag in door te brengen. Bij de jongere leeftijdsgroepen is de bereidheid om op termijn te verhuizen groter. Bijna een kwart van de respondenten verhuisde na het pensioen. Wie 75 jaar of ouder is, is minder geneigd nog te verhuizen. Zelfs als de huidige woning niet geschikt meer is om er comfortabel te blijven wonen. Voor veel 80-plussers is verhuizen echt de laatste optie: ze willen ofwel niets doen ofwel de woning verbouwen en/of aanpassen.

**“ Verhuizen is emotioneel altijd zwaar: niemand neemt graag afscheid van zijn huis.**

“Een 80-jarige ga je inderdaad niet meer motiveren om nog te verhuizen”, verklaart Declercq. “Een 50-plusser kan je wel aanzetten om na te denken over de toekomst. Maar in plaats van enkel ouderen te viseren, kan je ook bouwpromotoren en architecten aanzetten om na te denken over levenslang wonen. Huizen zouden aanpasbaar moeten zijn, en appartementen moeten rolstoeltoegankelijk zijn. Daarvoor is er een algemene, maatschappelijke bewustwording nodig. Verhuizen is emotioneel altijd zwaar: niemand neemt graag afscheid van zijn huis. Als er een aanbod is van

woningen en appartementen die volledig aangepast zijn aan de behoeften van ouderen, is dat proces al een pak minder lastig.”

### Technologische hulpmiddelen

Als zelfstandig wonen niet langer lukt, verkiest de meerderheid van de deelnemers ervoor om in de eigen woning te blijven wonen met professionele hulp of hulp van elektronische hulpmiddelen. Ongeveer een kwart respondenten verkiest wonen in een assistentiewoning met professionele hulp op aanvraag. Slecht een op de tien geeft aan te willen verhuizen naar het woonzorgcentrum. Algemeen genomen willen ouderen technologische hulpsystemen gebruiken als dat ervoor zorgt dat ze zelfstandig kunnen blijven wonen. Jonge senioren staan open voor technologische oplossingen als hun behoefte aan fysieke ondersteuning toeneemt. Bij 75-plussers is de openheid minder groot. Zij gebruiken ook veel minder communicatiemiddelen zoals WhatsApp of videobellen.

“Tegenwoordig laten ouderen zich inderdaad liever verzorgen aan huis, dan dat ze zelf verhuizen”, bevestigt Declercq. “De coronapandemie heeft wel een positieve impact gehad op de toegankelijkheid en gebruiksvriendelijkheid van digitale hulpmiddelen, ook voor ouderen. Bovendien zijn de jonge senioren het gewend om met een smartphone of smartwatch te werken. Maar al die digitale hulpmiddelen zullen het intermenselijk contact nooit kunnen vervangen.”

### Grenzen aan mantelzorg

Bij personen die op dit moment niet betrokken zijn bij de verzorging van een naaste, is de bereidheid om mantelzorger te worden nog relatief hoog. Personen die al zorgen geven, zijn nog meer bereid dit te doen. Toch zijn er grenzen aan mantelzorg. Ongeveer 60% van de deelnemers aan dit onderzoek is van mening dat zorgbehoevende mensen wassen, aankleden, of helpen bij eten een zaak is voor mensen die daarvoor zijn opgeleid en betaald worden. Daarnaast wordt bijna de helft van de respondenten, wanneer ze hulpbehoevend worden, het liefst verzorgd door hun partner of iemand waar ze geen persoonlijke band mee hebben, zoals een professioneel (thuis)verzorger.

**“ Bijna de helft van de respondenten worden het liefst verzorgd door hun partner of iemand waar ze geen persoonlijke band mee hebben.**

“De ondersteuning van mantelzorgers is vandaag nog een groot probleem”, vindt Declercq. “Ouderen worden graag verzorgd door een mantelzorger, en de kostprijs van formele zorg schrikt veel ouderen af. Maar in vergelijking met vroeger werken mantelzorgers meer uren op een dag, ze zijn minder vaak thuis, gaan later op

pensioen en wonen misschien ook verder van de hulp-behoevende persoon. Hierdoor worden mantelzorgers vaak coördinatoren: ze zorgen ervoor dat de koelkast vol zit, laten maaltijden aan huis leveren of schakelen gezinshulp in. Een sterke samenwerking tussen informele en formele zorg is vandaag dus erg belangrijk."

"Het is daarom belangrijk dat de mantelzorgers zelf ondersteund worden, dichtbij de mantelzorgsituatie thuis", vertelt Declercq. "Mantelzorgers hebben veel stress: 'Wat als ik zelf ziek word?' Ik vind dat er een organisatie moet zijn waar mantelzorgers in zulke situaties individuele ondersteuning kunnen krijgen. Een aanspreekpunt waar ze hun vragen kunnen stellen, iemand waarmee de mantelzorg een vertrouwensrelatie kan opbouwen. Die organisatie kan ook tijdelijke opvang bieden als de mantelzorg ziek wordt, zodat de hulpbehoevende persoon niet meteen naar het ziekenhuis of een woonzorgcentrum moet."

### Het potentieel van buurtnetwerken

Op het vlak van buurtnetwerken zijn er nog heel wat kansen te rapen. Uit het onderzoek blijkt dat meer dan de helft van de 60-plussers zich graag zou inzetten in zo'n netwerk, maar ongeveer in de helft van de buurten wordt niets georganiseerd of wordt er niet actief deelgenomen. Het potentieel voor het organiseren van een buurtnetwerk situeert zich hoofdzakelijk bij 60- tot 74-jarigen, dit is identiek aan 2017. Het valt wel op dat het de 75-plussers zijn die actieve rollen hebben in de buurtnetwerken. Eén op drie neemt liever niet deel aan een buurtnetwerk omwille van het belang dat ze hechten aan hun privacy.

"Ik ben er zeker van dat er in veel buurten onofficiële initiatieven zijn", knikt Declercq. "Buren die controleren of de rollen van de straatbewoners al omhoog zijn, bijvoorbeeld. Maar een buurtnetwerk opstarten in buurten waar mensen elkaar niet kennen, is moeilijk. Er is altijd iemand

nodig die de buurt én de sleutelfiguren in de buurt kent. Iemand die aan de alarmbel kan trekken als het misgaat. Mantelzorgers helpen hulpbehoevende personen bovendien als ze naar het toilet moeten, maar dat zie ik een buur niet doen. Een buur zal eerder boodschappen doen voor een hulpbehoevend persoon, maar dan krijg je inderdaad vragen rond privacy. Geef je je bankkaart zomaar mee aan iemand? Nadenken over zorgzame buurten is volgens mij interessanter dan nadenken over buurtnetwerken."

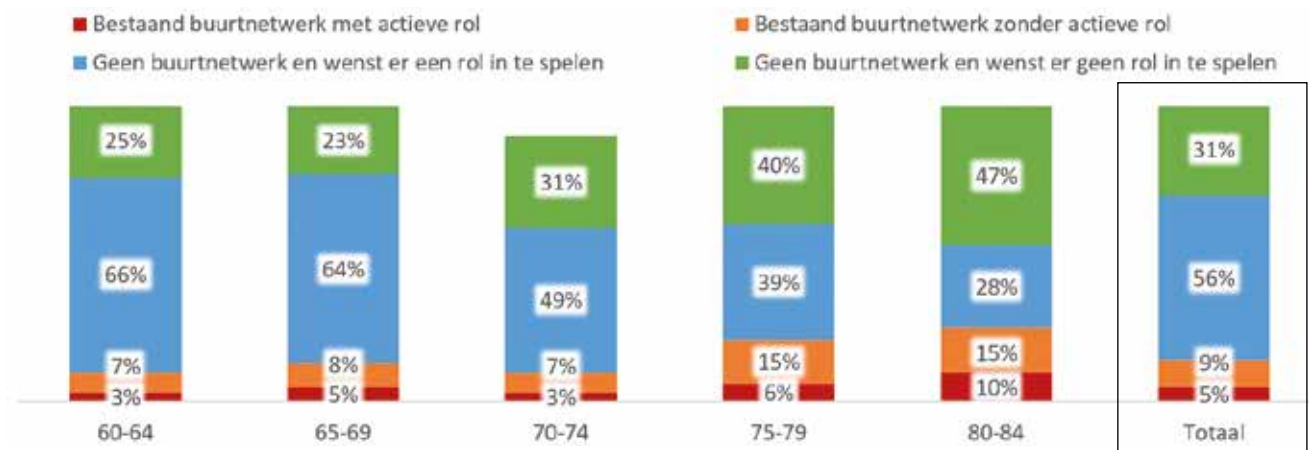
### Vorbereiden op het ouder worden

Meer dan drie op vijf ouderen kijkt positief naar het ouder worden. Toch is er ook een relatief grote groep die er negatief tegenaan kijkt. Vooral personen met een hoger risico op gezondheidsproblemen en weinig sociale steun zien verouderen met lede ogen aan. Die personen hebben ook meer schrik om zorgbehoevend te worden.

Slechts één op vier 60-plussers heeft al concrete acties ondernomen om zich voor te bereiden op het ouder worden. Drie op vier 60-plussers heeft hier hoogstens over nagedacht of er al eens over gepraat met anderen. Personen die van ver of dichtbij iemand kennen die hulpbehoevend is, bereiden zich meer en concreter voor. Vooral zorgdragen voor de eigen gezondheid, een geschikte woning en financiële aangelegenheden lijken voor 60-plussers belangrijke zaken om op voorhand over na te denken.

**“ Het is niet de taak van de ouderen om die negatieve connotatie rond ouder worden weg te werken, het is wel de taak van de volledige maatschappij om respect te hebben voor ouderen.**

### Wat is de inzet van ouderen in buurtnetwerken?





"Iedereen wil ouder worden, maar niemand wil oud zijn", knikt Declercq. "Er hangt vandaag nog steeds een negatieve perceptie rond oud worden. 80-jarigen willen niet naar een woonzorgcentrum, omdat ze dan 'tussen de oude mensen zitten'. Het is niet de taak van de ouderen om die negatieve connotatie rond ouder worden weg te werken, het is wel de taak van de volledige maatschappij om respect te hebben voor ouderen. We zijn allemaal individuen met eigen wensen en eigen verlangens, ook als we ouder worden."

### Sociale steun en geluk

In vergelijking met 2017 voelt men zich in 2020 – allicht in samenhang met de coronacrisis – toch wat eenzamer. Dat geldt vooral voor 75-plus-sers. In vergelijking met 2017 zijn en voelen meer mensen zich geïsoleerd en ervaren ze vooral minder sociale steun. Zij hebben een lagere gelukscore, want de mate waarin men sociale steun ervaart heeft een positieve invloed op het algemene geluk.

Sociaal isolement hangt uitgesproken samen met de mate waarin men op steun uit de omgeving kan rekenen. Er is geen verschil met de meting in 2017. Meer dan driekwart van de respondenten die in laag sociaal isolement leeft, kan op minstens drie personen een beroep doen voor hulp indien ze zouden geconfronteerd worden met zware gezondheidsproblemen. Dat is een heel ander beeld dan bij wie sterk sociaal geïsoleerd is: hier geeft meer dan

80% aan een beroep te kunnen doen op hooguit twee personen, en meer dan 30% kan op niemand een beroep doen.

**“Fundamentele eenzaamheid is moeilijker op te lossen dan sociaal isolement. Vrienden of familieleden die je hebt verloren, vervang je niet zomaar.**

### Fysieke en mentale gevolgen van eenzaamheid

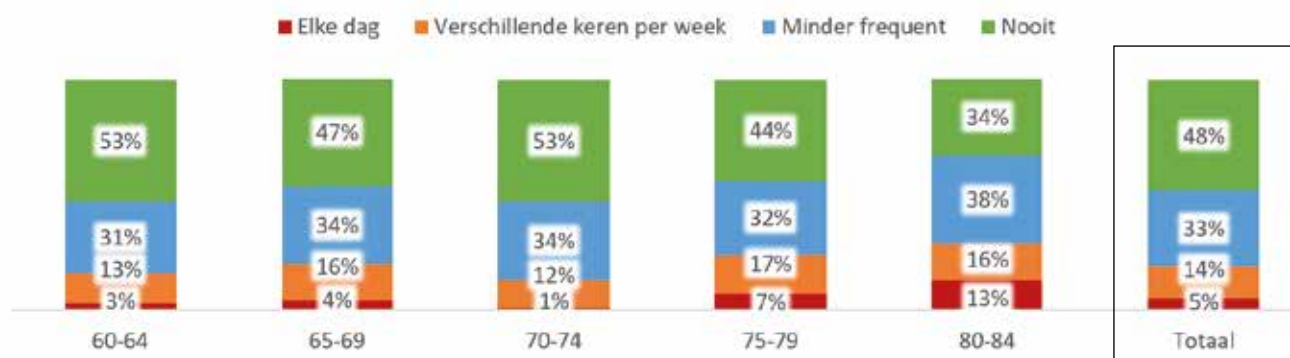
"Er zijn meerdere soorten eenzaamheid", verklaart Declercq. "Er zijn ouderen die weinig sociaal contact hebben, maar dat niet erg vinden. Die mensen zijn sociaal geïsoleerd, maar ze vinden dat geen probleem aangezien ze graag alleen zijn. Mensen die sociaal geïsoleerd zijn en dat wel erg vinden, zijn wel eenzaam. En dan heb je ook nog mensen die niet sociaal geïsoleerd zijn, maar zich toch eenzaam voelen. Iemand kan dagelijks bezoek krijgen van kinderen en vrienden, maar zijn of haar overleden partner missen. Of misschien heeft die persoon behoefte aan iemand waartegen hij eens goed kan zagen, en wil hij zijn kinderen niet ten laste zijn? Fundamentele eenzaamheid is moeilijker op te lossen dan sociaal isolement. Vrienden of familieleden die je hebt verloren, vervang je niet zomaar."

"Eigenlijk is het belangrijk om je hele leven lang vriendschappen te ontwikkelen", gaat Declercq verder. "Maar dat is geen gemakkelijke opgave. Veel ouderen gaan bovendien aankloppen bij lokale dienstencentra om overdag afleiding te hebben, maar 's avonds zijn ze weer alleen. Om naar een woonzorgcentrum te kunnen gaan, zijn ze vaak niet hulpbehoevend genoeg. Dat is dan geen oplossing. Maar tussenvormen zoals cohousing voor ouderen, kunnen wel eenzaamheid aanpakken."

"Ook de coronapandemie heeft ervoor gezorgd dat er meer ouderen zich eenzaam voelen. Corona-eenzaamheid bestaat echt. Mantelzorgers zijn bang om hun naasten te besmetten en burens komen niet meer over de vloer. En naast een groter gevoel van eenzaamheid, kennen veel thuiswonende ouderen ook fysiek een achteruitgang. Zo bewegen en praten ze minder. Door de coronapandemie is het duidelijker wat de fysieke en mentale gevolgen zijn van eenzaamheid. Hopelijk komt het thema, na COVID-19, dan ook hoog op de politieke agenda te staan!"

**Lien Pots, Marc Soubry, Justine Rooze & Laurane Berkein**  
Stafmedewerkers

### Hoe vaak ervaren ouderen eenzaamheidsgevoelens?





# Gemeente Dilbeek verkent nieuw participatieproject

Gemeenten zijn sinds kort verplicht om een participatiereglement op te stellen. Dat moet inwoners betrekken bij de uitwerking van het gemeentelijk beleid. Zo'n reglement heeft ook een invloed op de werking van lokale ouderenraden. Terwijl in sommige gemeenten de huidige inspraak- en participatiekanalen onveranderd hun rol

blijven spelen, wordt in andere gemeenten de rol van lokale adviesraden in vraag gesteld. Bij de laatste barometerbevraging van de Vlaamse Ouderenraad gaf slechts 1 op 3 ouderenraden aan dat zij betrokken werden bij de opmaak van het participatiereglement in hun gemeente. De Vlaamse Ouderenraad ging in gesprek met **Bert Maes**, voorzitter van de ouderenraad van Dilbeek, die momenteel betrokken is in een nieuw participatieproject.



Voorzitter Bert Maes schetst ons de situatie: "Van 2017 tot 2020 kreeg het lokaal cultuur- en sportbeleid in Dilbeek vorm via twee door de gemeente opgerichte vzw's, een soort verzelfstandigde agentschappen. In de algemene vergaderingen van de vzw's was ook de ouderenraad van Dilbeek altijd goed vertegenwoordigd, samen met vertegenwoordigers uit andere adviesraden. Op die manier konden we altijd onze aandachtspunten en bezorgdheden meegeven."

**“Hoewel we het moeilijk hebben met de nieuwe manier van werken, hebben we toch besloten om mee te stappen in het participatieproject.”**

Hoewel de beleidsbeslissingen in handen bleven van de gemeente, hadden de vzw's wel zeggenschap bij de voorbereiding en uitvoering van die beslissingen. In juli 2020 werden de vzw's echter geïntegreerd in de gemeente. Voor de ouderenraad kwam die beslissing heel onverwacht. Momenteel verkent de gemeente een nieuw

participatieproject onder begeleiding van een consultancybureau dat gespecialiseerd is in participatie en stakeholdermanagement.

## Onduidelijkheid over adviesraden

"Hoewel we het moeilijk hebben met de nieuwe manier van werken, hebben we toch besloten om mee te stappen in het participatieproject", vertelt voorzitter Bert Maes. "Samen met de burgemeester, twee mensen van het consultancybureau en twee vrijwilligers, maak ik deel uit van de kerngroep. Bovendien ben ik ook betrokken bij de klankbordgroep van het project, dat is de groep die het participatieproject zal begeleiden."

De gemeente Dilbeek kent 15 adviesraden. Of die blijven bestaan? Daar is nog geen duidelijkheid over. "In het verleden is al gebleken dat ouderenraden erg nuttig zijn", verklaart Maes. "Ik pleit er dan ook voor dat die behouden worden. Op dit moment loopt er een bevraging over de adviesraden bij alle stakeholders. Na die bevraging volgt op 1 april de kick-off van het participatieproject, waarin zes leertrajecten van de burgerparticipatie besproken zullen worden: de ontwikkeling van een dorpskern, de inrichting van een ontmoetingsplek in de buurt van een sportcentrum, het klimaatplan 20-30, buurt- en wijkwerking, het podiumaanbod in Westrand - Cultuurcentrum en de adviesverlening."

“ In het verleden is al gebleken dat ouderenraden erg nuttig zijn. Ik pleit er dan ook voor dat die behouden worden.

### Toekomstvisie

Na de kick-off in april, hoopt de gemeente om in september en oktober 2021 een toekomstvisie uit te werken rond participatie. Op basis van al die bevestigingen en leertrajecten, zou het definitieve participatieproject in december 2021 van start kunnen gaan. “Het eindresultaat is ook voor ons nog een groot vraagteken”, verklaart Maes. “Zelf hoop ik dat we een systeem kunnen creëren waarin we een aantal maatschappelijk relevante raden kunnen behouden. De

adviesraden staan tenslotte dicht bij de burger en betrekken zelfs niet-geëngageerde burgers.”

“Bovendien hoop ik dat de adviesraden een soort podium kunnen worden van waaruit we stakeholders aanspreken”, gaat Maes verder. “Adviesraden staan in contact met elkaar. Als ouderenraad staan we in verbinding met de cultuurraad, de welzijnsraad, de landbouwrade en ook de jeugdrade. En last but not least: als adviesraad zijn we vertegenwoordigd in het RPO (regionaal platform ouderenbeleidsparticipatie), het ISO (interregionale stuurgroep ouderenbeleidsparticipatie) en de Vlaamse Ouderenraad. Daardoor kunnen we een brede vorm van beleidsparticipatie creëren, van waaruit ook signalen doorstromen naar het Vlaamse niveau.”

**Laurane Berkein**

*Stafmedewerker communicatie en copywriting*

## Standpunt Vlaamse Ouderenraad

Bij verschillende ouderenraden die een veranderingstraject doorlopen, heerst er ongerustheid: zal de stem van ouderen wel nog voldoende verankerd zijn in het nieuwe participatielandschap? De Vlaamse Ouderenraad vraagt aandacht voor de inspraak van ouderen op lokaal niveau. Burgerparticipatie via de ouderenraad versterkt de kwaliteit van het beleid, en wel om meerdere redenen:

- Ouderenraden kijken naar het beleid vanuit het **perspectief van ouderen**. Zo kunnen ze ervaringsdeskundigheid en beleving binnenbrengen in het beleidsvormingsproces. Dat verhoogt de inhoudelijke kwaliteit van het beleid. Bovendien kan een ouderenraad ook op eigen initiatief signalen en tips geven aan de gemeente, als die bij nieuwe plannen belangrijke aandachtspunten voor ouderen over het hoofd ziet. Een ouderenraad weet wat er leeft bij de ouderen in de gemeente, en kan dus op tijd inspelen op de beleidsplannen van de gemeente.
- In tegenstelling tot veel andere adviesraden, zijn ouderenraden **platformen vol vrijwilligers** die hun krachten actief kunnen bundelen om nieuwe initiatieven rond ouderen vorm te geven. Zo zijn ouderenraden een onmisbare kracht voor het uitbouwen van zorgzame buurten voor alle leeftijden. Ook tijdens de coronapandemie én de vaccinatiestrategie zetten heel wat lokale ouderenraden zich vrijwillig in voor hun medeburgers.
- Een lokale ouderenraad kan bovendien een **partner** zijn om ouderen te betrekken die moeilijker bereikt worden. Ze kunnen mee de brug vormen naar ouderen die digitaal minder mee zijn, of in een kwetsbare situatie zitten.

Ouderenraden bieden een platform waarbinnen ouderen ervaring en expertise kunnen opbouwen rond inspraak in het lokale beleid. Bovendien hebben ze een structureel karakter en kunnen ze zo een aanspreekpunt zijn voor ouderen in de gemeente. Daarom pleit de Vlaamse Ouderenraad ervoor dat lokale ouderenraden hun rol kunnen blijven spelen, als belangrijk onderdeel van een breder en divers participatielandschap op maat van iedereen in de gemeente.

**De Vlaamse Ouderenraad vraagt minister Beke om de criteria voor een goede inspraak van ouderen sterker te verankeren in de Vlaamse regelgeving.**



“Ik geloof in collectieve  
woonmodellen waar mensen  
zorg dragen voor elkaar”

De nieuwe  
Vlaamse  
Bouwmeester  
over wonen  
voor ouderen

Het Vlaams Bouwmeesterschap bestaat al meer dan twintig jaar. Na Bob Van Reeth, Marcel Smets, Peter Swinnen en Leo Van Broeck, is het nu de beurt aan **Erik Wieërs**. Wij waren benieuwd naar zijn plannen voor de komende vijf jaar: hoe kunnen woningen aanpasbaar zijn voor ouderen? En wat met toegankelijke woonomgevingen? Een boeiend gesprek.

### **Wat houdt de functie van een Vlaams Bouwmeester in?**

Erik Wieërs: "Op 17 augustus 2020 nam ik de functie van Vlaams Bouwmeester op. Samen met mijn team van zo'n vijftien mensen, vervul ik de rol van Bouwmeester voor vijf jaar. Daarnaast ben ik ook architect en medeoprichter van het Antwerpse bureau Collectief Noord Architecten."

"Als Vlaams Bouwmeester ben je adviseur van de Vlaamse Regering en de lokale besturen. De Visienota Vlaams Bouwmeesterschap omschrijft mijn missie, opdracht en werking. In die nota staan ook mijn twee hoofdtaken omschreven: het ondersteunen en begeleiden van publieke opdrachtgevers op vlak van architectuurkwaliteit, en visievorming en reflectie inzake architectuurkwaliteit, kwaliteitsvol ontwerpen en bouwen in de hedendaagse samenleving. Architectuurkwaliteit is een ruim begrip: het gaat zowel over gebouwen en publieke ruimtes, als over landschappen en infrastructuurwerken."

*“Je kan alle woningen kleiner maken en op elkaar stapelen zodat je meer ruimte over hebt voor landschappen, maar je kan ook naar zaken zoeken die je kan delen met burens.”*

### **Je voorganger, Leo Van Broeck, voerde debat over de relatie tussen onze ruimtelijke ordening en de klimaatproblematiek. Wat is jouw visie op dat thema?**

Wieërs: "Een groot probleem in Vlaanderen is dat wij erg verspreid wonen. Dat maakt het niet alleen moeilijker om onze woningen goed te isoleren, we hebben daarnaast een ruim netwerk van nutsvoorzieningen zoals gas, water en elektriciteit nodig. Ook ons vervoer lijdt daaronder: we hebben een uitgebreid netwerk van openbaar vervoer, en we doen veel verplaatsingen met de wagen. Dat creëert files en vergroot de CO<sub>2</sub>-uitstoot."

"We moeten weer meer in de kern van dorpen en steden gaan wonen, maar ik vind het ook belangrijk dat we focussen op de kwaliteit van woonmilieus. Ook in een dorpskom heb je bijvoorbeeld voldoende private en collectieve buitenruimtes nodig. Iedereen moet op wandelafstand van wat groen kunnen genieten. Je kan alle woningen kleiner maken en op elkaar stapelen zodat je meer ruimte over hebt voor landschappen, maar je kan ook naar zaken zoeken die je kan delen met burens. Denk aan wagens, werkplaatsen of bureauruimtes. En ik heb niks tegen een vrijstaande woning met een tuin, maar waarom zou je die tuin niet delen met enkele burens?"

### **De bevolking veroudert. Wil dat ook zeggen dat de toegankelijkheid van de woningen belangrijker wordt?**

Wieërs: "De meeste oude gebouwen kan je niet aanpassen. Oude woonzorgcentra zijn bijvoorbeeld vaak gebouwd met dragende muren, wat wil zeggen dat die muren een impact hebben op de stabiliteit van de woning. Dat maakt het onmogelijk om kamers te vergroten of verkleinen. Een gebouw volledig afbreken of renoveren is ook niet duurzaam: afval en het vervoer ervan produceren namelijk CO<sub>2</sub>."

"Het is bij nieuwbouw belangrijk om te kiezen voor aanpasbare gebouwen. Deuren in niet-dragende muren kan je makkelijk verbreden. Ruimtes zoals een keuken of badkamer moeten ruim zijn, zodat je ze later probleemloos (rolstoel)toegankelijk kan maken. Een gipskartonnen wand kan je makkelijker uitbreken dan een stenen muur. Als je continue gebouwen afbreekt en nieuwbouw optrekt, creëer je een niet-duurzame wegwerparchitectuur."

*“Het is bij nieuwbouw belangrijk om te kiezen voor aanpasbare gebouwen.”*

### **Wanneer vind jij een woonomgeving toegankelijk voor minder mobiele ouderen?**

Wieërs: "Ik geloof heel erg in collectieve woonmodellen waar mensen zorg dragen voor elkaar. Een gemeenschappelijke tuin kan enkele gezinswoningen, alleenstaande woningen en woningen voor ouderen met elkaar verbinden. Die mensen kunnen zo makkelijk de zorg voor elkaar opnemen, en die intergenerationele solidariteit spreekt mij erg aan."

"Er wordt nu ook geëxperimenteerd met cohousingprojecten voor ouderen, waar zorgverleners ter beschikking zijn en ouderen zich ontfermen over elkaar. Maar om zulke woonvormen toe te laten is er een mentaliteitsswitch of generatieswitch nodig. Ook op juridisch vlak bots je met zo'n projecten nog op problemen."

*“Vlamingen denken dat wonen een privaat project is. Maar in andere landen ziet men wonen als een collectieve samenwerking.”*

### **Wat is er nodig om naar een mentaliteitsswitch te gaan?**

Wieërs: "Vlamingen denken dat wonen een privaat project is. Maar in andere landen ziet men wonen als een collectieve samenwerking: daar bouwt men met samen een woonentiteit waar mensen samenleven en voor elkaar zorgen. Als ik



jong was, zocht ik een huis om samen met mijn partner te kopen, maar steeds vaker zoeken vrienden samen een huis om er gezamenlijk te wonen. Zulke groepsinitiatieven zijn de toekomst, ook als het gaat over ouderenzorg. En ik vind dat wij, architecten, op zulke projecten moeten inzetten."

**Laurane Berkein**

*Stafmedewerker communicatie en copywriting*

De Vlaamse Ouderenraad wenst al haar lezers het allerbeste in deze vreemde tijd. Wij volgen de coronacrisis op de voet en houden je op de hoogte via [www.vlaamse-ouderenraad.be](http://www.vlaamse-ouderenraad.be).

Zorg goed voor jezelf en je omgeving!

De medewerkers van de Vlaamse Ouderenraad

# 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](http://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.

# Agenda

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

Door die onzekerheid is deze agenda leeg.

We houden je op de hoogte.

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER  
Nils Vandenweghe

REDACTIE  
Nils Vandenweghe, Veerle Quiryne, Laurane Berkein

LAY-OUT  
Eveline Soors

DRUK  
Drukkerij Buroform



Vlaamse Ouderenraad vzw  
Broekstraat 49-53  
1000 Brussel

02 209 34 51  
[info@vlaamse-ouderenraad.be](mailto:info@vlaamse-ouderenraad.be)

[www.vlaamse-ouderenraad.be](http://www.vlaamse-ouderenraad.be)