

Kopzorgen verdienen zorg

www.kopzorgen.be



LEGENDE

Doorheen deze brochure zal je icoontjes tegenkomen die wijzen op meer informatie. Daarop kan je klikken. Zo kom je meteen op de juiste locatie of website terecht.



Spring meteen naar de beleidsvoorstellen



Lees meer over deze innovatieve praktijk of over deze getuigenis



Beluister het fragment

Kopzorgen Verdienen Zorg is een campagne van de Vlaamse Ouderenraad.

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



INHOUDSTAFEL

Waarom een campagne over kopzorgen bij ouderen?	5
Veerkracht als fundament	7
DE VISIE VAN...	9
KOPZORGEN IN CIJFERS	11
OPROEP AAN HET BELEID	12
PRAKTIJK IN DE KIJKER	12
Drempels om hulp te vinden	13
DE VISIE VAN...	14
OPROEP AAN HET BELEID	15
PRAKTIJK IN DE KIJKER	16
Nood aan een aanbod op maat	17
DE VISIE VAN...	18
KOPZORGEN IN CIJFERS	19
OPROEP AAN HET BELEID	19
PRAKTIJK IN DE KIJKER	20
Baanbrekende zorgprofessionals	21
DE VISIE VAN...	23
KOPZORGEN IN CIJFERS	24
OPROEP AAN HET BELEID	25
PRAKTIJK IN DE KIJKER	25
Beleidsmakers, onderneem actie!	27





Waarom een campagne over kopzorgen bij ouderen?

29%. Bijna **1 op 3**.

Zoveel 75-plussers geven aan dat ze geconfronteerd worden met psychische problemen.

Bij de 65- tot 74-jarigen is dat **1 op 5**. De cijfers liegen niet: de noden zijn hoog.

Natuurlijk wordt lang niet elke oudere geconfronteerd met psychische problemen. Voor veel ouderen breekt er na hun pensioen net een fijne en actieve levensfase aan. Maar met het ouder worden, kan ook een confrontatie met verlieservaringen, ingrijpende levensveranderingen en zingevingsvraagstukken volgen. Naarmate die zich opstapelen groeit de druk op het psychisch welzijn. En daar wordt er vaak te licht overheen gegaan.

“Hoe ouder je wordt, hoe meer het als normaal beschouwd wordt dat je je partner verliest. Alsof het iets is dat je zomaar moet kunnen aanvaarden en plaatsen.”

— Marie-Ange (73), verloor haar man

Bovendien geeft **1 op 5** van de 60- tot 84-jarigen aan bij niemand terecht te kunnen met zijn grootste zorgen en angsten. Heel wat ouderen hebben het gevoel dat ze er alleen voor staan. Ook de weg vinden naar professionele hulp op maat blijkt bijzonder moeilijk.

“Bij ouderen blijven psychische problemen vaker verborgen. Het idee dat spreken zilver is en zwijgen goud, is zeker nog niet verdwenen.”

— **Luc Van de Ven**, ouderenpsychiater en koploper van Kopzorgen Verdienen Zorg

“De juiste ondersteuning vinden is niet gemakkelijk. Bovendien weten weinig ouderen waar ze gepaste hulp kunnen vinden. En niet iedereen wil of kan het internet uitpluizen om alle mogelijkheden te ontdekken.”

— **Paula Sémer** (95), TV-coryfee en koploper van Kopzorgen Verdienen Zorg

Het was dus hoog tijd om het psychisch welzijn van ouderen de aandacht te geven die het verdient. Daarom lanceerde de Vlaamse Ouderenraad in oktober 2020 de campagne Kopzorgen Verdienen Zorg.



© Freepik

We zijn nu 1 jaar, 2 koplopers, tientallen blogberichten, zo'n 60 partners, 50 prikbordberichten en een 60-tal diepte-interviews met ouderen, mensen uit het werkveld en deskundigen later. Samen vormen die de basis voor 22 concrete beleidsvoorstellen. Deze brochure toont een greep daaruit, zoals opvallende ervaringen, visies en cijfers.



Spring meteen naar de beleidsvoorstellen.



Wil je de uitgebreide verhalen daarachter kennen? Surf naar www.kopzorgen.be.

Veerkracht als fundament

“Mijn deelname aan het burgerpanel van het Palliatief Debat geeft mijn leven opnieuw zin. Ik weet niet hoe lang ik nog te leven heb, maar in de tijd die mij nog rest wil ik mij inzetten voor anderen.”

— **Leo** (68), is ongeneeslijk ziek

Voor veel ouderen zijn het opnemen van een betekenisvol engagement in de samenleving, kunnen rekenen op vrienden en familieleden en psycho-educatie van groot belang. Net zoals alledaagse activiteiten als beweging, intergenerationele contacten, een zinvolle daginvulling, natuurbeleving of zingeving- en spirituele momenten. Wanneer hun welzijn uit balans raakt, zijn dat verschillende bronnen van veerkracht die hen helpen om (sterker) terug te veren.

“Ik denk dat we ook het belang van informele hulp niet uit het oog mogen verliezen. Dat zijn in de eerste plaats de familie, vrienden en buren. Maar ook de praatcafés, de buddywerkingen, of de zorgcirkels zijn belangrijke ondersteunende initiatieven.”

— **Mathieu Vandenbulcke**,
diensthoofd ouderenpsychiatrie UPC Leuven

“Ik heb veel steun gekregen van familie en vrienden en dat was voor mij het belangrijkste. Ik weet wel dat ik, mocht ik ooit opnieuw een soortgelijke gebeurtenis meemaken, hetzelfde zou doen als nu. Ik zou blijven praten met familie en vrienden, actief blijven, enzovoort.”

— **Griet** (73), kreeg borstkanker

Ook de werking van een sociaal-culturele ouderenvereniging of ouderenraad draagt rechtstreeks bij tot verschillende bronnen van veerkracht. Zij kunnen mensen verenigen, hechtere buurten creëren, netwerken versterken, ouderen engageren, een luisterend oor bieden en eenzaamheidsgevoelens geen kans geven.

Daarnaast is lotgenotencontact voor velen een hulpmiddel. In lotgenotengroepen vinden mensen herkenning. Door ervaringen en gevoelens met anderen te delen, beseffen ze dat wat ze doormaken normaal is.

“In onze ouderenraad startten we een praatgroep. Mensen die te maken krijgen met verlieservaringen, kunnen die daar met elkaar delen. Dat werkt voor velen erg helend.”

— **Gilberte** (75), voorzitter lokale ouderenraad



© Alex Deyaert



© Cyriel Van Weynsberghe

“Tijdens digitale praatgroepen kan ik kennis maken en ervaringen delen met andere mantelzorgers. Zo krijg ik tips om eventuele problemen op te lossen en vind ik een luisterend oor wanneer ik mijn hart wil luchten.”

— **Annick** (73), mantelzorgster

Ervoor zorgen dat elke oudere voldoende bronnen van veerkracht heeft, is dan ook cruciaal.

DE VISIE VAN...



An Haekens:

"De kunst is om zin te blijven vinden in kleine en alledaagse momenten. De kleinkinderen die op bezoek komen, een lekker potje koffie, een babbel met een verzorgende, muziek die je raakt, het veranderen van de seizoenen, ... Sommige mensen vinden ook zingeving in de natuur of in het spirituele en het religieuze. Ze voelen zich verbonden met iets of iemand groters. En anderen vinden dan weer troost in de gedachte dat niets wat goed is, ooit verloren kan gaan."

An Haekens is ouderenpsychiater-psychotherapeut Alexianen Zorggroep Tienen.



[Lees meer over haar blik op zingeving bij ouderen.](#)

An Haekens was te gast in de studio van De Madammen op Radio 2. Daar vertelde ze samen met koploper Paula Sémer over kopzorgen bij ouderen en de hoge drempels die er zijn om hulp te zoeken of te aanvaarden.



[Beluister hier het fragment.](#)

© Radio 2



DE VISIE VAN...



Marie-Ange (73):

"Ik ben lid van een lotgenotengroep. Daar krijg ik dagelijks handvaten aangereikt die helpen om met het verdriet om te gaan. Het leven dag per dag nemen bijvoorbeeld. Te ver vooruit kijken, daar word ik enkel moedeloos van. Wat ook helpt, is structuur. Ik probeer altijd iets te plannen voor de volgende dag. Ik doe yoga, volg Spaanse les, ga om boodschappen, maak een tochtje met mijn elektrische fiets, ... Zo ben ik eens buiten en heb ik wat sociaal contact."

Marie-Ange verloor haar partner Eric, waarmee ze 50 jaar getrouwd was. Ze mist hem nog elke dag, maar door contact met lotgenoten slaagt ze er in om de draad beetje bij beetje terug op te pikken.



[Lees meer over de ervaring van Marie-Ange en over het belang van lotgenotencontact.](#)



© Lien Arits



© Criel Van Weynsberghe

© Patricia De Bruycker

KOPZORGEN IN CIJFERS

Zorgbedrijf Montena in Roeselare stelde na een bevraging in 2016 vast dat ongeveer **64%** van hun klanten regelmatig alleen eet. Maar liefst **73%** daarvan eet zelfs altijd alleen. Bovendien gaf bijna de helft van hun klanten aan zich soms eenzaam te voelen.



OPROEP AAN HET BELEID

→ **Creëer voor ouderen opportuniteiten om een betekenisvol engagement op te nemen, bijvoorbeeld via vrijwilligerswerk.**

Dat is voor velen een belangrijke bron van veerkracht. En bronnen van veerkracht zijn dan weer bijzonder waardevol om psychische problemen bij ouderen te voorkomen. Vandaag al zetten ouderenverenigingen hier sterk op in. We vragen beleidsmakers dan ook om hen structureel te ondersteunen en sterker te waarderen.

→ **Voer een structureel beleid om maatschappelijke bronnen van draaglast bij ouderen weg te nemen.**

Digitalisering, vervoersarmoede, een onaangepaste woonomgeving of het verdwijnen van nabije diensten brengen namelijk kopzorgen met zich mee. Elke overheid en elk beleidsdomein moet actief structurele oplossingen creëren voor deze maatschappelijke bronnen van psychisch onwelzijn.

↻ **Spring meteen naar de beleidsvoorstellen.**

PRAKTIJK IN DE KIJKER

KONTAKT-BEJAARDEN

Kontakt-Bejaarden is een Gentse vzw die eenzaamheid wil doorbreken. Een vrijwilliger bezoekt op regelmatige basis een oudere en bouwt zo aan een vriendschapsrelatie. De vrijwilligers nemen een hoop kopzorgen van de deelnemende ouderen weg. Veel ouderen zijn verschillende dagen na elkaar alleen, waardoor ze letterlijk tegen de muren beginnen te praten. *“Als er dan iemand langskomt bij wie ze hun hart kunnen luchten, geeft dat hen een goed gevoel”*, vertelt Nanou Serck (72), vrijwilliger bij Kontakt-Bejaarden.

Kontakt-Bejaarden wil ouderen bereiken die geen contact (meer) hebben met hun familie, geen familie (meer) hebben, psychologische problemen hebben of minder mobiel zijn en bijgevolg niet meer buiten komen. Vrijwilligers gaan minstens tweemaal per maand langs bij ‘hun’ oudere.



[Lees meer over Kontakt-Bejaarden of ontdek wat de vzw voor Petra \(83\) betekent.](#)

ZORGZAAM DEERLIJK

Een samenleving creëren waar er plaats is voor iedereen. Het klinkt misschien niet evident, maar in Deerlijk is het werkelijkheid. Dankzij het proefproject Zorgzaam Deerlijk voelt iedereen er zich thuis.

Via samenwerkingen met dokters, thuisverplegers en poetsdiensten worden signalen van mensen in kwetsbare situaties snel opgevangen en krijgen zij de juiste ondersteuning. En ook burens spelen een belangrijke rol, want ook zij kunnen aanpreekpunt zijn voor mensen in kwetsbare situaties. De burens helpen bijvoorbeeld bij klusjes of bieden een luisterend oor.

Deerlijk maakt een handleiding voor andere gemeentes die het concept ook in hun regio willen uitproberen. Een deel van het project is gefinancierd door de Koning Boudewijn Stichting.

Zorgzaam Deerlijk is in handen van Samenlevingsopbouw West-Vlaanderen. Een organisatie die blijvende en tastbare veranderingen wil brengen in het leven van mensen die aan de kantlijn van onze samenleving dreigen te blijven staan.



[Lees meer over hoe de gemeente Deerlijk zoveel mogelijk kopzorgen van mensen uit de buurt wegneemt.](#)

Drempels om hulp te vinden

“Veel ouderen ervaren drempels om alleen een dienstencentrum binnen te wandelen.”

— **Zorgbedrijf Motena** uit Roeselare

Ouderen ervaren heel wat drempels in de toegang tot zorg rond psychisch welzijn. Het aanbod is in de eerste plaats onvoldoende bekend. Makkelijk te vinden en te begrijpen informatie is bovendien schaars en bijzonder versnipperd. Ook de doorverwijzing naar psychologische ondersteuning door zorgverleners, zoals huisartsen, is nog altijd niet vanzelfsprekend.

“We zijn al heel lang bezig met uit te zoeken hoe je de moeilijkst bereikbare ouderen kan bereiken. Zeker in grote steden glipt deze doelgroep door de mazen van het net. Als antwoord daarop werken we heel veel met organisaties waar ouderen al over de vloer komen. We proberen ons via die manier bekend te maken en ouderen uit te leggen wat wij juist doen. Door regelmatig op deze plaatsen op bezoek te gaan, herkennen ze je en krijgen ze vertrouwen. Dat maakt het makkelijker om in gesprek te gaan.”

— **Mikis Dormaels**,
medewerker CGG Elder Brussel



“Binnen ons project werken we gratis en gaan we langs bij de mensen thuis, wat een groot voordeel is. Mobiel werken, zelfs op de eerste lijn, heeft een enorme meerwaarde. Het werkt zowel drempelverlagend als outreachend, wat twee heel belangrijke pijlers zijn bij projecten rond ouderen.”

— Sarah Verschuere,
psychologische begeleiding Wegwijs

De stap naar professionele psychologische hulp zetten is voor sommige ouderen ook nog lang niet evident. Deze hulp moet zo laagdrempelig mogelijk georganiseerd worden met aandacht voor betaalbaarheid, bereikbaarheid en fysieke toegankelijkheid.

“Naar een psycholoog gaan, is de moeilijkste stap die ik in mijn hele leven genomen heb. ‘Zotten’, zo noemde ik vroeger de mensen die naar een psycholoog gingen.”

— Viviane (75), werkte mee aan de podcast
‘Geestig gezond ouder worden’

DE VISIE VAN...



Veerle Van Vlierberghe:

“Alle lagen van de zorg zijn belangrijk, er moet dus op elk niveau ingezet worden. De bewustwording in de maatschappij en de beeldvorming rond ouderen liggen aan de basis. Een stevige en goed uitgebouwde eerstelijnszorg, die vlot en laagdrempelig beschikbaar is, is hier cruciaal. Maar ook meer gespecialiseerde geestelijke gezondheidszorg blijft noodzakelijk. Ik pleit er zeker niet voor om ziekenhuizen te sluiten, en ik denk ook niet dat alle psychotherapeuten beter eerstelijnspsychologen zouden worden. Het is een en-en verhaal: we hebben buurtgerichte zorg nodig, eerstelijnspsychologen, psychotherapeuten én hoog specialistische zorg. Maar de basis moet goed uitgebouwd zijn. Dat vraagt om een sterke eerste lijn.”

“Eerstelijnspsychologische zorg voor ouderen blijft belangrijk in de toekomst. Het is noodzakelijk om hiervoor goed opgeleide hulpverleners te hebben die gespecialiseerd zijn in het werken met ouderen. Bovendien moeten zij voldoende voeling hebben met de lokale noden, want de vraag en het aanbod kunnen verschillen per regio. Een specifiek aandachtspunt bij ouderen blijft voor mij ook de mogelijkheid voor zorgverleners om aan huis te gaan. Voor veel ouderen is dat echt noodzakelijk.”

Veerle Van Vlierberghe is eerstelijnspsycholoog ouderen bij de eerstelijnszone Leuven.

OPROEP AAN HET BELEID

→ **Organiseer de hulpverlening dicht bij ouderen zelf, in hun eigen omgeving.**

Dat is van cruciaal belang. Voor heel wat eerstelijnsorganisaties en -medewerkers in de geestelijke gezondheidszorg blijkt het een uitdaging om ouderen te bereiken. De kans dat een oudere die nood heeft aan hulp toch door de mazen van het net glipt, blijft groot. En hoewel er wel sprake is van enige verbetering, blijft het voor ouderen ook moeilijk om zelf de stap te zetten naar psychologische hulpverlening.

↻ ***Spring meteen naar de beleidsvoorstellen.***



PRAKTIJK IN DE KIJKER

OUDREACH

Oudreach is een outreach-team, een mobiel zorgteam dat aan huis komt. Het project werd opgestart in het voorjaar van 2019 en is verbonden aan het Universitair Psychiatrisch Centrum KU Leuven. Het team telt twee verpleegkundigen, een sociaal werker, een psycholoog en twee psychiaters in opleiding, en staat onder leiding van psychiater dr. Satya Buggenhout. 65-plussers uit de regio Vlaams-Brabant Oost en psychische moeilijkheden kunnen een beroep doen op Oudreach. Het kan gaan om cognitieve problematieken of een algemene psychiatrische kwetsbaarheid, maar even goed over depressies en psychoses of een gebrek aan een sociaal netwerk. Het team gaat langs bij die ouderen thuis of in het woonzorgcentrum.

Oudreach kan ingeschakeld worden wanneer zorg buiten huis moeilijk is. Ook als patiënten zorg weigeren en in gevaar dreigen te komen, kan er een beroep gedaan worden op Oudreach.



© Lien Arts

PSYCHOLOGEN IN DE LOKALE DIENSTENCENTRA VAN GENT

10 jaar geleden merkten de lokale dienstencentra in Gent dat er een enorm taboe op psychotherapie voor ouderen rustte. Ouderen bezochten nauwelijks een psycholoog, terwijl net die doelgroep erg uitgedaagd kan worden in zijn veerkracht. Door in elk dienstencentrum een vaste psycholoog aan te werven, die geen 'buitenstaander' is, maar echt deel uitmaakt van het personeel, werd de drempel fors verlaagd.

Els Aerssens, psychologe in een Gents LDC, legt uit dat de psychologen verbonden aan lokale dienstencentra een 'rode draadfunctie' hebben. *"De mensen weten dat we er zijn en dat doet veel. Omdat ik mij in de leefwereld van ouderen begeef, ben ik makkelijk bereikbaar als ze opnieuw nood hebben aan een gesprek. Elke stad of gemeente is gebaat bij zo'n laagdrempelige manier van psychische hulpverlening voor ouderen."*

De Gentse lokale dienstencentra brengen psychologische hulp tot bij de ouderen die er nood aan hebben.



[Lees hier meer over hoe de psychologen van de Gentse lokale dienstencentra werken.](#)

Nood aan een aanbod op maat

Voor veel mensen blijft het moeilijk om zelf de stap naar psychologische hulpverlening te zetten. Professionele ondersteuning moet dan ook laagdrempelig zijn voor ouderen die worstelen met hun psychisch welzijn. Ook op andere vlakken zijn er tekorten in het psychologisch zorgaanbod voor ouderen. Zo is de nodige expertise voor de behandeling van psychische problemen op oudere leeftijd, lang niet altijd aanwezig in reguliere psychologische zorgcontexten.

“Met iemand praten over mijn drankprobleem was niet makkelijk. Ik durfde er bijvoorbeeld niet mee naar de huisarts gaan. Ik twijfelde of ik nu wel of niet een drankprobleem had, en ik wilde de huisarts niet onnodig lastigvallen.”

— Rita (68), overwon haar alcoholprobleem

“Ik ben begonnen met nul expertise, want expertise in de ouderenpsychologie bestond gewoonweg niet. Aan het eind van de cursus ontwikkelingspsychologie komt de lege nest fase nog aan bod, maar dan stopt het. Ik heb al mijn expertise zelf in de praktijk moeten opbouwen. Vandaag vertellen nieuwe collega's die pas afstudeerden nog steeds een gelijkaardig verhaal.”

— Els Aerssens,
psychologe lokaal dienstencentrum Gent

Ouderen die worstelen met een ernstige psychiatrische aandoening of personen bij wie zich op latere leeftijd nog complexe psychiatrische problemen manifesteren, botsen op een te beperkt aanbod. Bovendien zijn heel wat vormen van langdurige en intensieve psychiatrische zorg en ondersteuning niet afgestemd op hun noden.

“Veel van de ouderen die in woonzorgcentrum Roosendaelveld wonen, woonden voordien in een woonzorgcentrum samen op een afdeling met ouderen met dementie. Nu de ouderen met psychische noden in een apart huis wonen, vinden ze meer rust.”

— Ann Desmet,
directeur woonzorgcentrum Roosendaelveld

De noden van mensen met een psychiatrische aandoening zijn divers, ook naarmate ze ouder worden. Van het realiseren van kleinschalige woonzorgalternatieven, over het inrichten van psychogeriatrische eenheden in woonzorgcentra, tot het introduceren van zorgalternatieven in de psychiatrische verzorgingstehuizen: om iedereen van hulp op maat te kunnen voorzien, moeten er duidelijk diverse, innovatieve pistes verkend worden.

DE VISIE VAN...



Kate Lippeveldt:

“Ouderen die naast hun psychiatrische problematiek ook fysieke zorgnoden hebben, kunnen niet langer in een psychiatrisch verzorgingstehuis blijven wonen. Bij een deel van de ouderen die in zo’n PVT verblijven, is de psychiatrische problematiek doorheen de tijd zodanig afgezwakt dat ze perfect in een woonzorgcentrum kunnen gaan wonen. De juiste ondersteuning in die woonzorgcentra is bij zo’n overgang cruciaal. Er is nood aan geschoold personeel dat om kan gaan met en open staat voor bewoners met een dergelijke psychiatrische achtergrond. Voor de groep ouderen waar die psychiatrische problematiek nog wel prominent aanwezig is, blijft er nood aan een gespecialiseerd aanbod.”

Kate Lippeveldt is campuscoördinator bij psychiatrisch verzorgingstehuis Salvenbos.



© Dirk Tonnard

KOPZORGEN IN CIJFERS

Uit onderzoek van het Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg blijkt dat het aantal psychogeriatrische ziekenhuisbedden tegen 2025 met **25%** moet stijgen om tegemoet te komen aan de noden van de groeiende populatie ouderen.



© Sien Verstraeten

OPROEP AAN HET BELEID

→ **Bouw binnen de centra voor geestelijke gezondheidszorg (CGG) teams met expertise rond ouderen verder uit.**

Door een combinatie van psychische en lichamelijke problemen, en verschillende verlieservaringen en zingevingsvraagstukken, vraagt de behandeling van psychische problemen op oudere leeftijd om een specifieke deskundigheid en gespreksvaardigheid.

→ **Bouw een sterke, psychologische functie uit binnen de residentiële ouderenzorg.**

De aandacht voor de psychische klachten van bewoners in woonzorgcentra, is vandaag nog ondermaats. Om een sterkere, psychologische functie te bekomen, is het belangrijk dat er dwarsverbindingen komen tussen de residentiële ouderenzorg en de geestelijke gezondheidszorg. Dwarsverbindingen kunnen er ook voor zorgen dat medewerkers van woonzorgcentra beter ondersteund worden in het in het omgaan met psychische problemen bij bewoners en gedrag dat als storend ervaren wordt. Ook de inzet van een interne psycholoog in het woonzorgcentrum kan daarbij een belangrijke hefboom zijn.

↻ **Spring meteen naar de beleidsvoorstellen.**

PRAKTIJK IN DE KIJKER

PSYCHOGERIATRISCHE AFDELING IN AZ DELTA

AZ Delta in Roeselaere kende heel lang vier afdelingen geriatrie. Maar geen enkele afdeling had een duidelijke subspecialisatie, waardoor er veel ouderen met verschillende zorgnoden terechtkwamen. Er was geen zorgantwoord voor de fragiele ouderen met een combinatie van lichamelijke én emotionele en psychische zorgnoden. Om die doelgroep te kunnen helpen, werd de afdeling psychogeriatrie opgericht. Op die afdeling werken de geriater en ouderenpsychiater nauw samen, en komen ze driemaal per week samen om te overleggen over de patiënten. Ook psychofarmaca worden nauw gemonitord door alle betrokken zorgverleners.



AZ Delta is geen eindpunt: op de afdeling worden patiënten klaargestoomd voor een andere stap in het zorglandschap. Samen met patiënten, hun familie en actoren zoals woonzorgcentra wordt er gekeken wat de mogelijkheden zijn na AZ Delta.

“De diversiteit en hoeveelheid aan patiënten die wij vandaag zien, bevestigt wat wij al jaren verkondigden: dit is geen luxegeneeskunde, maar echt noodzakelijke zorg. Het gaat om het delen van expertise en nauwe samenwerking”, beamen Virginie Delberghe, hoofdverpleegkundige afdeling psychogeriatrie en Mieke Traen, psycholoog AZ Delta Roeselare.

AZ Delta biedt een oplossing voor ouderen met psychische én fysieke zorgnoden.



[Ontdek meer over de werking van AZ Delta.](#)

'T KRUIDENPAND

Kleinschalig woonproject 't Kruidenpand is een initiatief dat opgericht is vanuit woonzorgcentrum Sint-Jozef in Nieuwerkerken. Er wonen vijf mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid samen. De bewoners zijn vaak 60-plussers met gestabiliseerde psychische problemen. Ze hebben geen nood aan de continue en bijzonder nauwe begeleiding die een psychiatrisch verzorgingstehuis biedt, maar wel aan een zekere ondersteuning in hun dagdagelijks leven.

De bewoners zijn enthousiast over 't Kruidenpand: *“Het is hier een fijne omgeving. We komen niets tekort en we kunnen hier doen en laten wat we willen. Het samenwonen met de andere bewoners loopt goed. De begeleiding hier is een stuk persoonlijker dan in een psychiatrisch ziekenhuis. Als we nood hebben aan een babbel, staat de begeleiding voor ons klaar. En als we een gesprek willen met een psycholoog, dan kan dat.”*

't Kruidenpand biedt een oplossing voor ouderen die een gestabiliseerde psychische kwetsbaarheid hebben, maar (nog) geen fysieke zorgnoden hebben.



[Kom hier meer te weten over de werking van 't Kruidenpand.](#)

Baanbrekende zorgprofessionals

“Mijn dokter heeft me niet laten vallen. Elke twee à drie weken belt hij eens om te vragen hoe het gaat. Dat is zo geruststellend. Je hebt een dokter nodig die niet alleen een pilletje voorschrijft, maar ook van nabij opvolgt hoe het met je gaat.”

— **Paul** (68), heeft Parkinson en dementie

Zoals Paul aangeeft, kunnen ook zorgprofessionals ouderen met kopzorgen op verschillende manieren ondersteunen. In de eerste plaats door oog te hebben voor signalen van psychisch onwelzijn die ze tijdens contacten met ouderen opmerken en door zich bewust te zijn van de cruciale rol die ze kunnen spelen. Door zich te profileren als aanspreekpunt, zelf het gesprek te openen en de tijd te maken om dieper in te gaan op signalen van psychisch onwelzijn, kunnen ze de bespreekbaarheid over psychisch welzijn op oudere leeftijd vergroten.

Dat is natuurlijk geen vanzelfsprekende opdracht. Om kennis, gespreks- en handelingsvaardigheden te versterken is het volgen van verdiepende opleidingen en trainingen onontbeerlijk.

“Wij zetten ook in op het coachen van hulpverleners. We bekijken samen hoe ze het best omgaan met psychische problemen van ouderen en hoe ze die kunnen herkennen. De begeleiding kan zowel voor medewerkers van woonzorgcentra zijn, als voor huisartsen.”

— **Eva Langenus**,
Ouderenteam CGG De Pont Mechelen

Zorgprofessionals kunnen een stap verderzetten door voorbij hun eigen praktijk te kijken en actief de link te leggen met mogelijke bronnen van veerkracht of andere vormen van hulpverlening. Het kan gaan om het inschakelen van psychologische hulp, maar evengoed over een introductie bij een lokaal dienstencentrum of ouderenvereniging. Ook het verzekeren van een goede zorgcoördinatie is een belangrijke opdracht. Zo wordt een geïntegreerde opvolging van de oudere mogelijk gemaakt.

“In bepaalde regio’s hebben we al een samenwerking rond outreachende zorg. Ook zo kunnen we patiënten verder opvolgen en begeleiden nadat ze ontslagen zijn op de psychogeriatrische afdeling. In de toekomst zouden we ook graag samenwerken met mobiele teams, om de opvolging nog beter te laten verlopen.”

— **Virginie Delberghe**,
hoofdverpleegkundige op de psychogeriatric van AZ Delta

Zorgprofessionals moeten daarvoor kunnen rekenen op een ondersteunende context. Zo is de inzet van voldoende en gekwalificeerde medewerkers noodzakelijk om de nodige tijd en ruimte te creëren om persoonsgerichte zorg te kunnen waarmaken. Ook een heldere sociale kaart die inzicht biedt in de doorverwijsmogelijkheden kan een wereld van verschil maken. Net zoals meer aandacht voor het psychisch welzijn van ouderen in de opleiding van elke zorg- en welzijnsprofessional.



© Lien Arts

“Ook het onderwijs moet veranderen. Psychogeriatric studeren klinkt misschien niet aantrekkelijk, maar het is het wel. De overheid moet meer moeite doen om die studierichtingen te promoten, én om het thema psychogeriatric ook aan bod te laten komen in de studierichtingen verpleegkundige, ergotherapie of maatschappelijk werk. Het thema moet door alle welzijnsprofessionals gedragen worden.”

— **Virginie Delberghe**,
hoofdverpleegkundige op de psychogeriatric van AZ Delta

Het is dus niet alleen belangrijk dat zorgprofessionals voldoende aandacht hebben voor kopzorgen, maar ook dat ze voldoende kansen krijgen om in te zetten op mentaal welzijn.

DE VISIE VAN...



Luc Van de Ven:

“Het is een belangrijke taak voor huisartsen, thuisverpleegkundigen, sociaal werkers, kinesitherapeuten, ... om ogen, oren en een neus te hebben die kundig zijn om te zien, te horen en te ruiken dat er iets scheelt. Daarvoor moeten ze zelf nog niet kunnen diagnosticeren en handelen, maar wel opmerken dat er iets niet goed zit en ouderen aanmoedigen om met iemand te gaan praten. Ze moeten ook de wegen kennen naar ambulante centra die dieper kunnen ingaan op de problemen.”

Specifiek voor psychologen en psychiaters benadrukt hij het belang van een deskundige diagnose:

“Bij sommige hersenaandoeningen kunnen de eerste symptomen je op het verkeerde been zetten, ze doen immers niet direct denken aan een hersenaandoening. Eén van eerste symptomen van de ziekte van Parkinson kan bijvoorbeeld een depressie zijn. Wanneer er dan geen grondige diagnostiek wordt uitgevoerd, kan pas jaren later het eigenlijke probleem aan de oppervlakte komen. Vanzelfsprekend voelen de oudere, zijn of haar partner en kinderen zich bedrogen als er al die tijd beweerd werd dat het om bemoelijkte rouw ging.”

Luc Van de Ven is klinisch ouderenpsycholoog én koploper van de campagne. Koplopers zijn de gezichten van Kopzorgen Verdienen Zorg.



[Lees hier meer over zijn visie.](#)



DE VISIE VAN...



Leo (68):

"Ik voel mij erg gesteund door het oncologisch team dat mij behandelt. Dat team is multidisciplinair samengesteld, wat betekent dat dokters, verpleegkundigen, diëtisten en psychologen er samen naar de beste zorg streven. In feite ben ik een geprivilegieerde patiënt. Omdat ik er al zo lang opgevolgd word, ken ik er iedereen. Bijna elke keer als ik langsga voor een behandeling, klopt de psycholoog aan voor een gesprek. Ik heb heel veel aan die gesprekken. Soms praten we over alledaagse beslommeringen, een andere keer komen grote levensvragen aan bod."

Leo kreeg te horen dat hij ongeneeslijk ziek is. Toch besloot hij om niet bij de pakken te blijven zitten.



[Lees hier zijn verhaal.](#)

KOPZORGEN IN CIJFERS

Uit de Gezondheidsenquête blijkt dat amper **5%** van de 75-plussers dat met depressie kampt, psychologische ondersteuning krijgt. En dat terwijl bijna driekwart van de 75-plussers met een depressie naar medicatie grijpt.



OPROEP AAN HET BELEID



Zorg voor meer aandacht rond het psychosociaal welzijn van ouderen in de opleiding van zorg- en welzijnsprofessionals.

Dat die aandacht momenteel ondermaats is, heeft vanzelfsprekend een grote weerslag op de aandacht voor en de omgang met het psychosociaal welzijn van ouderen in de professionele praktijk.



Blijf huisartsen sensibiliseren over psychisch welzijn en medicatiegebruik bij psychische problemen op oudere leeftijd.

Zo krijgen ze kapstokken voor een goede praktijkvoering. Want wanneer er sprake is van psychische problemen, krijgen ouderen vaak enkel medicatie voorgeschreven van hun huisarts. Meestal worden ze niet doorverwezen naar psychologische hulp.



Spring meteen naar de beleidsvoorstellen.

PRAKTIJK IN DE KIJKER

WOONZORGCENTRUM ROSENDAELVELD

Woonzorgcentrum Roosendaelveld in Mechelen is geen alledaags woonzorgcentrum. Mensen wonen er in een kleinschalige woonomgeving. In totaal zijn er vijftien huizen waar telkens acht mensen samenwonen. In twee huizen wonen uitsluitend ouderen met fysieke én psychische zorgnoden.

In woonzorgcentrum Roosendaelveld ondersteunen alle teamleden de bewoners. Medewerkers die nog geen ervaring hebben met mensen met een psychische kwetsbaarheid, worden door de andere teamleden gecoacht. Onder andere psychologen en psychiatrisch verpleegkundigen maken deel uit van het team. Het woonzorgcentrum werkt ook samen met CGG's en hoopt in de toekomst ook thuiszorg te ondersteunen. *"Het is belangrijk om expertise met elkaar te delen"*, klinkt het bij directeur Ann Desmet.

In Roosendaelveld gaat er bovendien veel aandacht naar de kwaliteit van wonen en leven. Het woonzorgcentrum wil bijvoorbeeld de buitenwereld naar binnen halen. Ouderen die lid waren van een ouderenvereniging, kunnen dat lidmaatschap vanuit Roosendaelveld verderzetten. En via de brasserie en exposities waar mensen uit de streek vrij naartoe kunnen, wil het woonzorgcentrum blijven deel uitmaken van de samenleving.

De psychologen bekijken dan weer wat elke bewoner individueel nodig heeft, en de georganiseerde activiteiten zijn telkens afgestemd op de interesses van de ouderen.

Ouderen met psychische noden of (jong)dementie kunnen sinds 1 juni 2021 in woonzorgcentrum Roosendaelveld terecht.



[Lees hier meer over hun werking.](#)



ELDER VAN CGG BRUSSEL

Ouderenteam Elder van Centrum Geestelijke Gezondheidszorg Brussel biedt een divers aanbod voor ouderen en hulpverleners die met ouderen werken. Hun goede contacten met woonzorgcentra, lokale dienstencentra en andere centrale plaatsen waar ouderen over de vloer komen, maken de hulpverlening laagdrempelig en toegankelijk.

Elder heeft een ondersteunend aanbod voor zorgverleners. Daarin wordt samen gekeken op welke moeilijkheden de zorgverleners stoten en hoe die aangepakt kunnen worden. Elder geeft hen ook tips over de manier waarop de hulpverleners zelf naar ouderen en ouder worden kijken. *“We vragen hulpverleners vaak of ze zelf oud willen worden, waar ze bang voor zijn en hoe dat komt”,* legt medewerker Mikis Dormaels uit. *“We proberen hen vervolgens ook de positieve zaken en krachten rond ouder worden mee te geven, zodat zij zelf positiever in hun dienstverlening naar ouderen kunnen staan.”*

© Dirk Tonnard

Beleidsmakers, onderneem actie!

Kopzorgen verdienen zorg. Op elke leeftijd. Toch staan we daar vandaag nog ver van. Daarom roepen we beleidsmakers op om psychisch welzijn op latere leeftijd de aandacht en de ondersteuning te bieden die het verdient.

Alle verhalen, visies en praktijken die doorheen de Kopzorgen-campagne naar boven kwamen, vormen samen de basis voor **22 concrete beleidsvoorstellen**, gebundeld in vijf thema's.

- 1** Zet in op zichtbaarheid, bewustzijn en bronnen van veerkracht
- 2** Creëer een grotere alertheid voor signalen van psychisch onwelzijn bij ouderen
- 3** Maak psychologische hulpverlening laagdrempelig en toegankelijk voor ouderen
- 4** Bouw gespecialiseerde psychologische hulp op maat van ouderen met een psychiatrische aandoening uit
- 5** Versterk de aandacht voor psychisch welzijn binnen de residentiële ouderenzorg

Met die voorstellen zetten we de uitdagingen rond het psychisch welzijn van ouderen op de kaart.

Samen vormen ze de toekomst van de geestelijke gezondheidszorg voor ouderen.

Is je interesse geprikkeld en wil je alle 22 voorstellen ontdekken?

Dat kan!



Spring meteen naar de beleidsvoorstellen.

Kopzorgen verdienen zorg



Dankjewel!

De Vlaamse Ouderenraad bedankt alle ouderen, professionals en deskundigen die het afgelopen jaar hun verhaal deden. Zonder hun input was deze reeks aan beleidsvoorstellen onmogelijk. Niet alle verhalen haalden deze brochure, maar ze zijn wel allemaal van onschatbare waarde voor de toekomst van de geestelijke gezondheidszorg voor ouderen.

Bedankt, Paula Sémer

Op 1 juni 2021 overleed koploper van onze campagne Paula Sémer. We zijn dankbaar én fier dat we tijdens deze campagne met Paula mochten samenwerken. Haar engagement voor ***Kopzorgen verdienen Zorg*** droeg ze met veel trots en liefde.

Merci, Paula!



© Laurane Berkeim

Kopzorgen verdienen zorg

Surf naar www.kopzorgen.be
voor tips en getuigenissen

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Nils Vandenweghe

REDACTIE

Laurane Berkein, Clara Cambré, Veerle Quiryne, Justine Rooze

LAY-OUT

Gamma



Vlaamse Ouderenraad vzw
Broekstraat 49-53
1000 Brussel
02 209 34 51
info@vlaamse-ouderenraad.be
www.vlaamse-ouderenraad.be