

actueel

Een geslaagde Ouderenweek

**"Oudere chauffeurs
rijden even goed"**

**Mantelzorgster Brigitte:
"Het moet vooral huiselijker zijn."**



**vlaamse
OUDERENRaad**



Cover: © Sien Verstraeten

- 3 **Voorwoord:** brossen voor de bossen
- 4 **Oudere chauffeurs** rijden even goed als jongere automobilisten
- 6 **Blijven lezen** dankzij de Luisterpuntbibliotheek
- 8 **Basisbereikbaarheid** krijgt vorm binnen de 15 vervoerregio's
- 12 Samen sterk voor **ouderen in beweging**
- 14 **Kwaliteit van leven, wonen en zorg** voor mensen met dementie
- 15 In gesprek met **mantelzorger Brigitte**
- 18 Een geslaagde **Ouderenweek**
- 22 **Cultuurmobiel** in Knokke-Heist
- 24 **Onbelast bijverdienen**
- 26 **Interview Maggie De Block**
- 30 **Mobiel Lokaal Dienstencentrum** in Deerlijk
- 33 **Participatie** kent geen leeftijd (?)



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

Actueel is het informatieblad van de Vlaamse Ouderenraad.



Brossen voor de bossen

We weten niet welke opmerkelijke gebeurtenissen het nieuwe jaar voor ons in petto heeft, met uitzondering van deze: in mei moeten we naar de stembus om onze vertegenwoordigers te kiezen voor het Europees, het federaal en het Vlaams parlement.



Jul Geeroms
Voorzitter

De uitslag van die verkiezingen zal mede bepaald worden door de thema's die aan bod komen en eventueel de bovenhand krijgen in de media.

Een serieuze kanshebber is het migratiethema. Veel mensen maken zich zorgen over de gevolgen van de vluchtelingencrisis, de vele asielzoekers en de illegale migranten. Zorgen die terecht zijn. Alleen stelt zich de vraag welke redelijke oplossingen door de diverse politieke partijen naar voor zullen geschoven worden?

Andere thema's die onder de aandacht van de kiezers zullen worden gebracht, zijn van sociaal-economische aard: werkloosheid, koopkracht, te dure energie, te lage pensioenen, de toekomst van onze sociale zekerheid, armoede, enzovoort. Ook dit zijn zeer reële zorgen waarop veel mensen een geloofwaardig antwoord verwachten van diegenen die kandidaat zijn om verkozen te worden.

Al deze bekommernissen leven zeker ook bij de oudere bevolking van ons land. Maar vanuit hun standpunt is er nog een belangrijk thema voor de verkiezingsstrijd: de gevolgen en uitdagingen van de vergrijzing. Het aantal ouderen groeit. Zij rekenen op levensomstandigheden die menswaardig en actief ouder worden mogelijk maken. Zij hebben recht op een betaalbare en toegankelijke kwaliteitszorg, thuis of in een woonzorgcentrum.

“In welke wereld zullen onze kleinkinderen opgroeien en ouder worden?”

Vlaanderen heeft, algemeen gesproken, een goede ouderenzorg en in de voorbije legislatuur zijn stappen gezet in de goede richting: het nieuwe woonzorgdecreet en de Vlaamse sociale bescherming. Maar veel moet nog uitgevoerd worden en, vooral, de nodige financiële middelen moeten voor de komende vijf jaar voorzien worden. Zullen die er zijn? De Vlaamse Ouderenraad reikt op doelmatige antwoorden.

Dit gezegd zijnde, kan ik het toch niet laten om mij aan te sluiten bij onze brossende kleinkinderen die nog een ander thema naar voor schuiven: het klimaat. De opwarming van de aarde heeft zeer ernstige gevolgen, onder meer voor de gezondheid van kinderen, ouderen en chronisch zieken.

Ongetwijfeld kijken veel ouderen met sympathie naar de klimaatspijbelars, omdat ze zich zorgen maken om de toekomst van hun kleinkinderen. In welke wereld zullen zij opgroeien en ouder worden? Het is dus niet toevallig en zeker ter zake dat recent een nieuw initiatief boven de doopvont werd gehouden: De Grootouders voor het Klimaat.

Om maar te zeggen dat ook inzake het klimaatprobleem concrete engagementen gewenst zijn van onze toekomstige politieke verantwoordelijken. Gewenst door jong en oud!



Oudere chauffeurs rijden even goed als jongere automobilisten

Oudere bestuurders die een autoverzekering willen afsluiten, krijgen omwille van hun leeftijd vaak het deksel op de neus. Unia wil een einde maken aan die leeftijdsdiscriminatie. "Oudere chauffeurs rijden even goed als jongere automobilisten. De kans op ongelukken wordt wel beïnvloed door onder meer specifieke medische aandoeningen, het aantal kilometers dat iemand rijdt of het aantal jaren rijervaring. Leeftijd is geen bepalende factor." Dat schrijft Unia in een advies aan minister van Economie en Consumentenzaken Kris Peeters.

Over welke situaties hebben we het hier precies?

Het gaat vooral om autobestuurders vanaf 70 jaar die puur omwille van hun leeftijd anders behandeld worden door verzekeraars. Ze worden te vaak geweigerd voor een nieuwe autoverzekering. Zelfs bestuurders die nog nooit een ongeval hebben veroorzaakt. Unia stelt ook vast dat bepaalde verzekeraars een bestaand verzekeringscontract stopzetten wanneer de bestuurder 70 wordt, of zodra hij een heel klein ongeval veroorzaakt. Of bestuurders ouder dan 70 moeten meer betalen voor hun verzekering, of worden door hun verzekeringsmakelaar afgeraden om over te stappen naar een andere verzekeraar.

Oudere bestuurders ondervinden dus meer moeilijkheden of zijn minder geneigd om opnieuw een verzekeraar op de markt te gaan zoeken.

Wat zijn de cijfers hierover?

Gemiddeld opent Unia jaarlijks 110 dossiers vanwege leeftijdsdiscriminatie. 1 op de 5 gaat over verzekeringsmaatschappijen die moeilijk doen omwille van iemands leeftijd. Het reële aantal discriminaties ligt wellicht hoger. We merken dat leeftijdsdiscriminatie maatschappelijk aanvaard is, waardoor slachtoffers het niet melden.

Het is toch algemeen bekend dat oudere bestuurders gevaarlijker zijn op de weg?

Dat beeld leeft inderdaad, ook bij verzekeraars. Verzekeraars hebben het over statistieken waaruit dat hoger risico zou blijken. Geen enkel onderzoek dat wij bestudeerden, bewijst echter dat ouderen meer ongelukken veroorzaken, integendeel.

Kan je meer informatie geven over die onderzoeken?

Unia bekeek cijfers van het Tarifieringsbureau. Bij die organisatie kan je als bestuurder aankloppen wanneer je je auto wilt verzekeren, maar door drie verzekeraars wordt geweigerd. Uit hun bevindingen blijkt dat bestuurders ouder dan 75 net de laagste schadefrequentie vertonen.

Hun statistieken tonen aan dat ouderen die bij het Tarifieringsbureau verzekerd zijn, gemiddeld de laagste bonus-malusgraad vertonen, het laagste percentage ingetrokken rijbewijzen vertonen, het meest regelmatig hun premies betalen, en zowel op het vlak van de frequentie van ongevallen als op het vlak van de omstandigheden van die ongevallen beter scoren.

Uit cijfers van Assuralia (Evolutie van de schadefrequentie 2004-2013 in de BA motorrijtuigen-verzekering) blijkt dat bestuurders van 51 tot 75 jaar de laagste schadefrequentie hebben. Tussen 75 en 80 jaar stijgt dat lichtjes, maar het blijft nog op het gemiddelde. Tussen 80 en 90 jaar is er een kleine piek, maar die ligt niet hoger dan voor chauffeurs tussen 30 en 40 jaar oud.

Ook een studie van de Stichting Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid (SWOV) toont aan dat normale veroudering geen gevolgen heeft voor de verkeersveiligheid. Volgens de onderzoekers houden leeftijdsgrenzen er geen rekening mee dat het ouder worden een proces is dat niet bij ieder individu op hetzelfde moment begint en op dezelfde manier verloopt.

Daarnaast stelt een studie van het Instituut voor Mobiliteit en het Jessa Ziekenhuis ook vast dat de leeftijd van oudere automobilisten weinig zegt over hun rijvaardigheid. De meeste ouderen presteerden goed tot zeer goed op rijtaken, ondanks hun relatief hoge leeftijd (76 jaar).

“De kans op ongelukken wordt beïnvloed door onder meer specifieke medische aandoeningen, het aantal kilometers dat iemand rijdt of het aantal jaren rijervaring. Leeftijd is geen bepalende factor.”

Waarom zijn bepaalde oudere chauffeurs dan wel gevaarlijker op de weg? Waaraan ligt dat?

De onderzoeken tonen aan dat vooral bestuurders met bepaalde ziekten een hoger risico vormen. Het gaat dan om dementie, gevoeligheid voor verblinding, hartfalen, beroerten, ... Bepaalde aandoeningen komen inderdaad vaker voor tussen het 70^e en 80^e levensjaar, maar er kunnen grote verschillen zijn in de rijvaardigheid, en in de fysieke en mentale staat van personen van eenzelfde leeftijd. Ook kunnen sommige 85-jarigen fitter zijn dan bepaalde 40-jarigen. De opgesomde onderzoeken bevestigen dat fysieke en mentale

capaciteiten veel belangrijker blijken dan leeftijd in het verklaren van de rijprestatie.

Zijn er nog andere zaken die een hoger risico op de weg kunnen voorspellen voor bestuurders?

Ja. Bijvoorbeeld het aantal ongelukken dat iemand in het verleden veroorzaakte, het aantal kilometers dat iemand per jaar rijdt of hoeveel boetes iemand al kreeg. Leeftijd op zich speelt geen rol om te bepalen of je een gevaar op de weg bent.

Wat zegt de wet hierover?

Je kan enkel iemand op een andere manier behandelen op basis van zijn leeftijd als daar een heel goede reden voor bestaat. En die reden moet bewezen kunnen worden. Vooroordelen zijn geen aanvaardbaar bewijs. Die volstaan niet om een hele groep mensen uit te sluiten.

Wat zijn dan aanvaardbare oplossingen voor bestuurders die wel gevaarlijk rijden?

Het advies dat Unia presenteerde aan minister Peeters stelt structurele oplossingen voor. Bijvoorbeeld de chauffeur vragen om een opleiding verkeersveiligheid te volgen of een rijgeschiktheidsonderzoek van Cara als bestuurders jaarlijks meerdere ongelukken veroorzaken. Dit zou voor alle chauffeurs moeten gelden, ongeacht hun leeftijd.

De minister kan natuurlijk opnieuw rond de tafel gaan zitten met de verzekeringssector. Er was een gentlemen's agreement in 2003 dat niet werd verlengd. Daarin stond dat verzekeraars zich engageerden om alleen een autoverzekering te weigeren wanneer iemand veel schade veroorzaakte en daarbij ook nog dronken achter het stuur zat, vluchtmisdrijf pleegde, enzovoort.

Emilie Van Laer

Coördinatie Adjunct Unia

Blijven lezen dankzij de Luisterpuntbibliotheek

“Nu lees ik zelfs meer dan vroeger”

Caroline Demeulenaere is slechtziend, maar dankzij Hilde Groeninck en de andere vrijwillige inlezers van de Luisterpuntbibliotheek kan ze blijven genieten van een goed boek. Die bib vol luisterboeken bestaat tien jaar. ‘Op mijn smartphone lees ik wel twintig boeken per maand’, getuigt Caroline.



Caroline Demeulenaere (58) uit Lauwe was pas 40 geworden toen haar zicht snel achteruit ging. “Het begon met nachtblindheid. 's Avonds met de auto rijden zat er niet meer in. Na drie oogartsbezoeken wist ik nog niet wat er scheelde. Uiteindelijk zocht mijn huisarts verder. Veel onderzoeken later viel het verdict: retinitis pigmentosa.”

Caroline lijdt aan een erfelijke ziekte van het netvlies waarbij het gezichtsveld steeds beperkter wordt. “In mijn geval zou ik er geleidelijk aan, na 35 of 40 jaar, helemaal blind van kunnen worden”, zegt Caroline. Ze kent de effecten heel goed:

haar oudste broer heeft de ziekte al van jongs af aan. Nog een andere broer kreeg onlangs ook de diagnose.

“Mijn broers zijn mijn grote voorbeeld. Mijn oudste broer is intussen blind, maar kan nog alles: van dakwerken tot computers ontmantelen. Net zoals hij ben ik altijd positief in het leven blijven staan. Ook toen ik moest stoppen met werken. Het leven staat niet stil en ik heb mij kunnen aanpassen. Voor blinden en slechtzienden bestaan er eigenlijk heel veel voorzieningen en daar ben ik dankbaar voor.”

Uren leesplezier

Luisterpuntbibliotheek of kortweg Luisterpunt is een van die voorzieningen. "Ik heb altijd graag gelezen en vond het heel erg dat ik geen boek of tijdschrift meer kon vastnemen. In een gewone bibliotheek kan ik op zoek naar groot-letterboeken, maar dat voelt aan als lezen zoals de kinderen van het eerste leerjaar. Met mijn vergrotingsmachine kan ik nog een brief ontcijferen, maar ontspannen een roman lezen, dat is iets helemaal anders."

“Caroline: "Ik lees in uren nu, niet meer in pagina's."

"Via mijn broers leerde ik Luisterpunt kennen, een bibliotheek met meer dan 25 000 luisterboeken. We hebben ons samen geregistreerd, volledig gratis. Het is heel makkelijk om een boek aan te vragen. Die download ik dan op mijn smartphone. Ik kan de boeken versneld of vertraagd laten afspelen."

"Niet enkel romans kunnen we opvragen. Ook kookboeken zag ik al de revue passeren. En een keer per maand krijgen we een tijdschrift van Luisterpunt, Knetterende Letteren, waar ik vijf uur aan lees." Caroline kijkt op van haar uitspraak. "Gek dat ik dat zo zeg: ik lees in uren nu, niet meer in pagina's (lacht)."

“Caroline: "Het is heel makkelijk om een boek aan te vragen. Die download ik dan op mijn smartphone. Ik kan de boeken versneld of vertraagd laten afspelen."

Moord en romantiek

"Meestal lees ik in de zetel, met mijn smartphone op luidspreker. Maar met mijn oortjes in kan ik overal lezen. Op een bankje aan zee, tijdens een terrasje, bij een korte wandeling. Altijd heb ik een goed boek op zak."

"Ik heb een heel brede smaak. Van thrillers tot domme romantische boeken. Ook waargebeurde verhalen en non-fictie over moordzaken, van Kennedy tot de parachutemoord, lees ik graag. Eigenlijk lees ik nu nog veel meer dan vroeger. Soms tot twintig boeken per maand!"

'Inlezen met kleur in mijn stem'

Vrijwilligers van de vzw's Blindenzorg Licht en Liefde en Transkript lezen de luisterboeken van Luisterpuntbibliotheek in. **Hilde Groeninck** (60) neemt al vijftienvintig jaar plaats in een studio in Zellik. "Twee voormiddagen per week zit ik in de studio. Ik noem het een bokaal, ik kan me er afzonderen van de wereld en helemaal opgaan in een boek", getuigt Hilde.

“Hilde: "Ik besef heel goed dat ik lees voor blinde en slechtziende mensen. Ik leg steeds veel kleur in mijn stem. Zo praat ik in mijn gewone leven ook. Dat maakt het plezant voor de toehoorder."

"Voor mij is het een nuttige vrijetijdsbesteding. Ik ben chronischepijnpatiënt en speelde vroeger amateurtheater. Toen ik niet meer naar de repetities kon en mijn werk kwijt raakte, klopte ik aan bij Transkript. Ik legde een stemproef af en kon er aan de slag als vrijwilliger. Zo kan ik iets betekenen voor anderen."

"Ik besef heel goed dat ik lees voor blinde en slechtziende mensen. Ik leg steeds veel kleur in mijn stem. Zo praat ik in mijn gewone leven ook. Dat maakt het plezant voor de toehoorder."

"Ik lees de boeken die ik moet inlezen meestal niet op voorhand. Soms ga ik er wel even diagonaal door. Zo kan ik de sfeer van het boek alvast wat opsnuiven en begin ik niet onvoorbereid in te lezen."



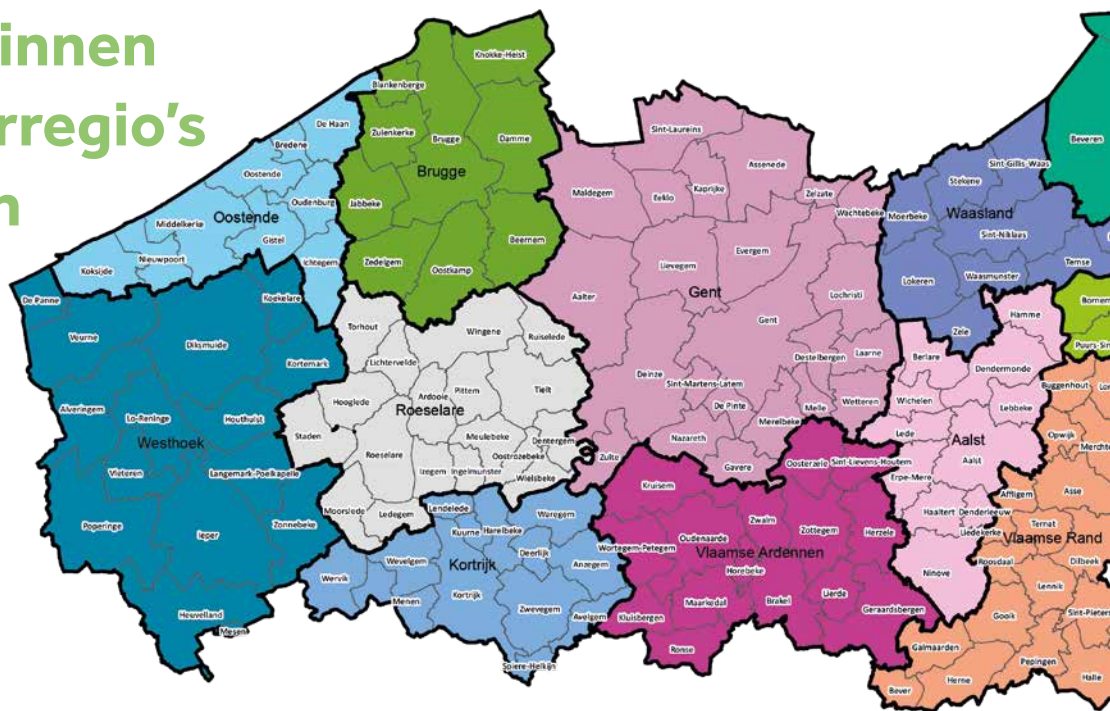
Heb je een leesbeperking (blind, slechtziend, MS, afasie of dyslexie) en wil je net als Caroline luisterboeken gratis aanvragen? Of ben je geïnteresseerd om net als Hilde boeken in te lezen? Dan kun je terecht bij Luisterpunt via 02 423 04 11 of info@luisterpuntbibliotheek.be.

Dit artikel verscheen eerder in Visie, jaargang 75, nummer 12.

Sarah Vandoorne
Redacteur CM

Basisbereikbaarheid

krijgt vorm binnen
de 15 vervoerregio's
in Vlaanderen



In het kader van de hervorming van het openbaar vervoer werd Vlaanderen ingedeeld in 15 vervoerregio's. De vervoerregio's zijn sinds 1 januari van start gegaan met het oprichten van een vervoerregioraad. De vervoerregioraad is nu hét basisplatform voor overleg over mobiliteit. Zo zal elke raad een regionaal mobiliteitsplan opmaken en uitrollen. Tegen eind 2020 komt er zo een hervormd openbaar vervoer volgens de principes van basisbereikbaarheid. Vanuit de Vlaamse overheid werden steden en gemeenten via infosessies al op de hoogte gebracht. Ook burgers worden nog geïnformeerd. In dit artikel vatten we al enkele belangrijke veranderingen samen, want basisbereikbaarheid krijgt stilaan vorm.

Van basismobiliteit naar basisbereikbaarheid

Oorspronkelijk werd basisbereikbaarheid ingevoerd als de vervanger van het concept basismobiliteit, vooral met de bedoeling om het openbaar vervoer in Vlaanderen efficiënter te organiseren.

Basisbereikbaarheid staat voor het kunnen bereiken van belangrijke maatschappelijke plaatsen en diensten op basis van de vraag van de gebruiker en met een optimale inzet van middelen. Het vervoeraanbod wordt hierbij opgedeeld in vier lagen:

treinnet

de ruggengraat van het internationaal, intergewestelijk en interregionaal openbaar vervoer.

kernet

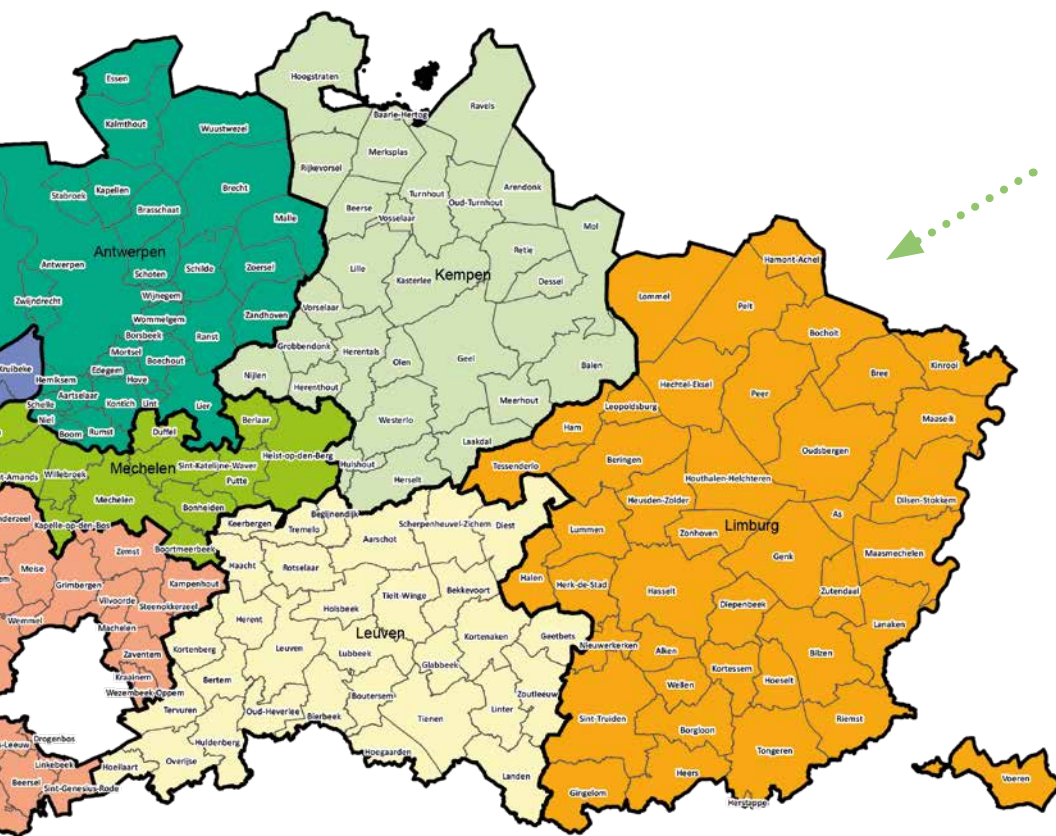
zorgt voor het openbaar vervoer op de grote assen, waarbij bussen en trams de grote woonkernen met elkaar verbinden, centraal gelegen attractiepolen (zoals bijvoorbeeld uitgangsbuurtten, sport en recreatiecentra, ziekenhuizen, handelscentra, ...) aandoen en voorsteden met andere steden verbinden.

aanvullend net

vult met buslijnen vanuit kleinere steden en gemeenten het kernnet aan en zorgt voor het vervoer naar het kernnet en het treinnet.

vervoer op maat

zorgt voor een efficiënte invulling van specifieke lokale vervoersvragen. Het gaat dan om lokale, al dan niet private, initiatieven ter ondersteuning van het kernnet, zoals bijvoorbeeld de buurtbus, taxi en taxicheques, doelgroepenvervoer, leerlingenvervoer in het bijzonder onderwijs, enz.



Van vervoergebieden naar vervoerregio's

De bestaande indeling van Vlaanderen in vervoergebieden was niet in overeenstemming met de realiteit, waaronder bestaande samenwerkingsverbanden tussen gemeenten. Bovendien was deze indeling buiten de interne werking van De Lijn weinig gekend. Daarom is er door middel van een reeks workshops gezocht naar een andere indeling van Vlaanderen die meer aansluit bij de contacten tussen gemeenten. Zo werd er gekomen tot een voorstel van een nieuwe indeling van Vlaanderen in 15 **vervoerregio's**.

Elke vervoerregio een vervoerregioraad

Elke vervoerregio moet een **vervoerregioraad** oprichten. Deze speelt in op regionale mobiliteitsuitdagingen en vervoervragen, en garandeert via samenwerking een optimale bereikbaarheid van belangrijke maatschappelijke diensten (scholen, winkels, centra, ziekenhuizen,...).

De vervoerregioraad stelt daarvoor een **regionaal mobiliteitsplan** op. Dat plan tekent het openbaar vervoernetwerk uit en stelt maatregelen voor de verbetering van de doorstroming, de verkeersveiligheid en het fietsbeleid voor en omvat daarnaast ook een concreet actieplan. Door de invoering van zo'n regionaal mobiliteitsplan worden de gemeentelijke mobiliteitsplannen niet langer verplicht. Steden en gemeenten moeten zich voorbereiden op de opmaak van het mobiliteitsplan door werk te maken van een actueel plan en een duidelijke beleidsvisie.

De vervoerregioraad telt minstens een vertegenwoordiger van:

- >> elke gemeente in de vervoerregio
- >> het departement Mobiliteit en Openbare Werken
- >> het Agentschap Wegen en Verkeer
- >> de interne exploitant van het kernnet en het aanvullend net (voorlopig beter bekend als De Lijn)
- >> De Vlaamse Waterweg

De vervoerregioraad wordt voorgezeten door een voorzitter van het departement Mobiliteit en Openbare Werken én een politieke voorzitter van een van de toebehorende gemeenten.

De samenstelling van de vervoerregioraad moet nog verder afgestemd worden op basis van de specifieke noden en kenmerken van elke vervoerregio om tot een goede werking te komen. Gebruikersorganisaties zullen tot grote ontsteltenis niet betrokken worden in de vervoerregioraad.

De mobiliteitscentrale coördineert

De **mobiliteitscentrale** helpt je bij het plannen van je verplaatsing. Zo kom je te weten welk vervoersmiddel je het best gebruikt om je te verplaatsen en waar je moet overstappen. Voor het vervoer op maat kan je bij de mobiliteitscentrale een rit reserveren. Op langere termijn kan je bij de centrale je ticket kopen voor je volledige verplaatsing met verschillende vervoersmiddelen. De mobiliteitscentrale kan je gratis raadplegen via de telefoon, een applicatie of een website. Ook doelgroepen, zoals personen met een beperking, die vandaag de Mobiliteitscentrale Aangepast Vervoer (MAV) raadplegen, kunnen terecht bij de toekomstige mobiliteitscentrale.

Wat kunnen we al leren uit de proefprojecten?

Om het concept basisbereikbaarheid uit te testen, werd er in 2016 gestart met proefprojecten in de regio's Aalst, Mechelen en de Westhoek. Later werd er ook nog een proefproject opgestart in de regio Antwerpen.

Het doel van deze proefprojecten is testen hoe de organisatie en de werking van een vervoerregioraad en het opstellen van een gelaagd plan het best in zijn werk gaan. Ook wordt er gezocht naar mogelijke invullingen van het vervoer op maat.

Enkele pistes voor het vervoer op maat uit de proefprojecten:

In **Aalst** wordt de mogelijkheid onderzocht om de belbus Faluintjes van de gemeente Opwijk breder in te zetten binnen het huidige gebied. Via het project Openbaar Vervoer-buddy's (OV-buddy's) wil de vervoerregio de toegankelijkheid van het openbaar vervoer vergroten. Ter verhoging van de bereikbaarheid van culturele activiteiten werd in samenwerking met MAV Oost-Vlaanderen een test uitgevoerd na een voorstelling in CC De Werf. Hierbij konden mensen met een mobiliteitsbeperking de terugrit met het openbaar vervoer bijboeken bij de reservatie van het ticket. De vervoerregioraad denkt na over de uitbreiding van dit idee naar alle culturele centra in de vervoerregio Aalst. Tot slot worden ook de mogelijkheden van de Olympus-app verkend in de regio Aalst.

Mechelen wenst een vraaggestuurde buurtbus (FlexMe) in te schakelen voor de mobiliteit in de regio Bonheiden-Boortmeerbeek en Klein-Brabant. Net zoals in de vervoerregio Aalst wenst men OV-buddy's in te schakelen over de hele vervoerregio Mechelen. Via de uitbouw van 'mobipunten' wenst de vervoerregioraad combimobiliteit op het terrein concreet te implementeren. Hiertoe werd al een visie en indeling opgemaakt door Autodelen.net en Taxistop. Daarnaast wordt ook de kennis en expertise ingezet die opgebouwd wordt binnen het lopend mobiliteitsproject 'Schakelmobiliteit' (Mobi21 vzw), met een specifieke focus op verknoping aan stations.

De **Westhoek** wenst met het concept Westflex vraaggestuurd vervoer op maat aan te bieden met collectief of openbaar vervoer. Westflex is opgebouwd uit een flexibel vervoersysteem met minibussen en personenwagens, aangevuld met deelauto's en deelfietsen.



Wat kan jij doen?

Blijf op de hoogte over de veranderingen in jouw gemeente of regio. Denk als organisatie of **ouderenraad** na over een plan van aanpak!

Mogelijke pistes:

- >> Vraag een toelichting vanuit de gemeente of stad, bevoegdheid mobiliteit, over de gevolgen van het decreet op de lokale context.
- >> Verwerf inzicht in wat de gemeente of stad belangrijk vindt als inbreng in de vervoerregioraad en welke stappen er op de planning staan.
- >> Formuleer als lokale ouderenraad een schriftelijk advies met belangrijke aandachtspunten.
- >> Vraag aandacht voor het belang dat elke burger actief ouder kan worden, zo lang mogelijk zelfstandig kan zijn en maatschappelijk kan blijven participeren.

Timing



Meer informatie

Op de website www.basisbereikbaarheid.be vind je naast meer info over basisbereikbaarheid, ook het rapport over de tussentijdse evaluatie van de proefregio's.

Lien Pots

Stafmedewerker advisering

Nieuwe samenstelling lokale ouderenraden, dat vraagt om nieuwe instrumenten

Vlaamse Ouderenraad · Lokaal lanceert 3 instrumenten om nieuwe mensen aan te trekken en om ouderenraden nog sterker te maken. Gemeenten staan aan de start van een nieuwe beleidsperiode. Daar komt heel wat bij kijken, ook voor ouderenraden. Alle extra handen en hoofden zijn welkom, en daarom ga je als lokale ouderenraad ongetwijfeld op zoek naar nieuwe mensen die het verschil willen maken in je gemeente. Volgende instrumenten helpen je daarbij op weg.

De brochure 'De stem van ouderen in de gemeente. Ouderenraden in vraag en antwoord.'

Als je mensen wilt overtuigen om zich te engageren voor de lokale ouderenraad, komt een goed onderbouwde brochure van pas.

Deze introductie tot lokale ouderenraden geeft heldere antwoorden op enkele basisvragen over de werking van ouderenraden, impactvergroting en mogelijke ondersteuning. Ook staat ze boordevol inspirerende voorbeelden.

De nieuwe website www.ouderenraden.be

Broed je op een nieuw advies of een ander initiatief rond een specifiek thema? Op deze website met als slagzin 'Inspiratie voor en door lokale ouderenraden' bieden we je heel wat mogelijkheden.

Je snuistert er doorheen de thematische databank, leert er van anderen en leest er uitgebreidere artikels over ouderenbeleidsparticipatie.



Een vormingspakket voor nieuwe leden

De vorming 'Sleutel aan het beleid voor nieuwe leden' is aangepast op maat van nieuwe leden in lokale ouderenraden. Ze geeft je een inzicht in de beleidsbeïnvloeding en adviesverlening van de lokale ouderenraad. Op die manier kan je meer impact hebben in je gemeente. Bovendien is er ruimte om ideeën uit te wisselen met andere ouderenraden. Wil je nieuwe leden klaarstomen? We bieden je een uitgelezen kans met deze vorming.

De vorming kan doorgaan vanaf april 2019. Je kan ze aanvragen via de regionale platformen ouderenbeleidsparticipatie (RPO's) en via de regionale of provinciale afdelingen van ouderenverenigingen.



Meer informatie

Surf naar www.ouderenraden.be om een vorming aan te vragen, om de brochure te raadplegen of om je te laten inspireren.



© Mariella Claes

Samen sterk voor ouderen in beweging

De mate waarin mensen bewegen evolueert met de tijd. Vroeger moesten mensen wel bewegen om in hun primaire levensbehoeften te voorzien. Vandaag de dag is het een stuk gemakkelijker om te leven zonder veel beweging. Onze samenleving nodigt sterk uit om veel en lang stil te zitten: voor de televisie, in de auto, achter de computer, al lezend, ... Toch groeit het besef dat voldoende beweging net essentieel is om actief en gezond ouder te worden. Beweging leidt tot een betere fysieke en mentale gezondheid, tot verbinding, tot het ontmoeten van nieuwe mensen en het ontdekken van nieuwe dingen.

Vlaamse Ouderenraad en Vlaams Instituut Gezond Leven gaan de uitdaging aan

Hoewel heel wat ouderen actief bezig zijn met dagelijkse huishoudelijke taken, de zorg voor kleinkinderen of zorgbehoevende familieleden, vrijwilligerswerk, sociaal-culturele activiteiten, ... bewegen veel ouderen toch te weinig.

Hen stimuleren om meer te bewegen, hoe begin je daaraan? De Vlaamse Ouderenraad en het Vlaams Instituut Gezond Leven bundelden de krachten om tot een antwoord te komen, gebaseerd op de ervaringen van ouderen zelf en recente wetenschappelijke inzichten. Het resultaat daarvan is een gezamenlijke visienota 'Samen sterk voor ouderen in beweging' die eind oktober 2018 werd voorgesteld in het Vlaams Parlement.

Alle neuzen in dezelfde richting

De gemeenschappelijke basisvisie kan dienen als leidraad voor Vlaamse middenveldorganisaties uit verschillende sectoren. Hoewel er in Vlaanderen al heel wat goede initiatieven tot stand komen, blijven deze vaak versnipperd, stoppen ze wanneer de geldkraan dichtgaat of zijn ze regiogebonden en dus maar voor een beperkt publiek beschikbaar. Mensen die moeilijk te bereiken zijn, vallen nog dikwijls uit de boot. Dit vraagt om een krachtiger bewegingsbeleid, over organisaties en sectoren heen.

Zijn er vanuit gezondheidsorganisaties en in de media geregeld boodschappen die ouderen aanzetten om te blijven bewegen? In hoeverre hebben de sectoren die instaan voor ruimtelijke ordening en mobiliteit oog voor beweegvriendelijke omgevingen? Zijn voorzieningen, groen en winkels nabij

en toegankelijk? En in welke mate kunnen ouderen deelnemen aan sociaal-culturele activiteiten en sport op maat? Zijn er zorgprofessionals in de buurt die advies kunnen geven rond beweging? Zijn er specifieke maatregelen voor mensen in kwetsbare situaties?

Alle deelluiken van de visienota kwamen aan bod tijdens de studiedag op basis van voorbeelden uit de praktijk.

Basisinzichten bij ouderen

- >> Beweging is meer dan sporten alleen: je kan thuis bewegen, onderweg, op het (vrijwilligers)werk, binnen het verenigingsleven, in contact met de buurt, in groep of alleen, ...
- >> Vertrek vanuit de basisbehoeften en wat ouderen écht motiveert: Niet voor elke oudere is een betere gezondheid de grootste motivator. Net zo belangrijk kunnen het ontspannend karakter, het groepsgebeuren, of de liefde voor een sport op zich zijn.
- >> Bouw verder op interesses en mogelijkheden van ouderen: elke oudere heeft zijn eigen capaciteiten en competenties, ook ouderen in kwetsbare situaties.
- >> Hou rekening met de omgeving: de levensomstandigheden waarin elke oudere leeft, bepalen mee wat werkt en niet werkt en welke uitdagingen er zijn om beweging te stimuleren.
- >> Inzetten op beweging is niet enkel een taak voor de welzijns- en gezondheidssectoren. Alle sectoren kunnen hun steentje bijdragen.
- >> Gebruik een gemeenschappelijk werkkader gebaseerd op de methodiek en het werkkader van een 'Gezonde Gemeente'.

Bewegingstussendoortjes

Geen studiedag over beweging zonder het stilzitten even te doorbreken. Alle deelnemers kregen een elastische oefenband mee naar huis die ze al konden uittesten tijdens de bewegingstussendoortjes.



Ook interesse? Neem zeker eens een kijkje in het beweegboekje 'Krachtoefeningen in beeld' van het Vlaams Instituut Gezond Leven voor een hele reeks eenvoudige oefeningen die je spierkracht kunnen versterken.

Lancering visienota

Tijdens de studiedag lanceerden we de visienota en ondertekenden enkele middenveldorganisaties symbolisch de brochure. We deden daarbij ook een warme oproep aan alle aanwezige organisaties om de krachten te bundelen en samen in te zetten op ouderen en beweging!



Meer informatie

Wil je meer weten over de bewegingsoefeningen, de brochure of de presentaties van de studiedag? Surf naar www.vlaamse-ouderenraad.be/samensterk. Je kan ook een papieren versie van de brochure aanvragen via info@vlaamse-ouderenraad.be.

Nathalie Sluyts

Stafmedewerker advisering

Kwaliteit van leven, wonen en zorg voor mensen met dementie

Mens zijn. Interesse tonen. Aanvoelen wat ik nodig heb. Zelf beslissen wanneer ik ga slapen. Kunnen gaan wandelen. Voldoende eten. Niet uit de boot vallen in de samenleving. Vriendelijkheid. Geen pijn hebben. Samen het huishouden doen.

Het zijn maar enkele van de antwoorden van mensen met dementie op onze vraag: Wat maakt je gelukkig? Wat vind jij goede zorg? Elke persoon met dementie is anders. De vraag 'wat is goede zorg voor jou?' wordt dus ook door ieder van hen anders beantwoord. Zorgverleners zouden daarom moeten streven naar afgestemde zorg. Zorg op maat van de persoon met dementie en zijn mantelzorgers. Geen routinezorg, maar wel telkens opnieuw zoeken naar wat betekenisvol is voor deze persoon, op dit moment. Op veel plaatsen in Vlaanderen gebeurt dat al, maar ... het kan nóg beter.



Daarom gaf Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Jo Vandeuren de opdracht aan het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen om een referentiekader voor kwaliteit van leven, wonen en zorg voor personen met dementie te schrijven. De volgorde van de titel is niet toevallig gekozen: leven komt er op de eerste plaats, gevolgd door wonen en zorg. Zowel in de thuiszorg, in de residentiële zorg als in de ziekenhuizen zou kwaliteit van leven voor mensen met dementie voorop moeten staan.

Meer dan anderhalf jaar werkte het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen, samen met de collega's van de regionale expertisecentra dementie, tientallen zorgverleners uit alle takken van de zorg, mensen met dementie, familieleden, koepelorganisaties, belangenbehartigers, ... aan het referentiekader dementie. Met dit werk hoopt het Expertisecentrum Dementie een duidelijke visie op leven, wonen en zorg mee te geven aan de hele zorg- en

welzijnssector. Een extra stimulans, een katalysator voor nog meer persoonsgerichte zorg in Vlaanderen.

Men doorzocht wetenschappelijke literatuur, visieteksten en richtlijnen en ging in gesprek met tientallen personen met dementie, mantelzorgers, zorgverleners en managers. Het resultaat is een boek dat **zes fundamentelementen van goede zorg in de zorgrelatie** blootlegt:

- 1 een gebalanceerde beeldvorming over dementie
- 2 het normalisatieprincipe: zo gewoon mogelijk kunnen (blijven) leven
- 3 het zoeken van de balans tussen autonomie en geborgenheid
- 4 afgestemde zorg, op maat van elk individu
- 5 het ondersteunen en betrekken van mantelzorgers
- 6 inzetten op de vaardigheden van medewerkers en vrijwilligers

De komende jaren zal het Expertisecentrum Dementie zorgvoorzieningen in Vlaanderen stimuleren om volgens deze zes fundamentelementen te werken. Er komen pilootprojecten in ziekenhuizen, woonzorgcentra en thuiszorgorganisaties, en er komen studiedagen, vormingen en publicaties. Zo hopen we dat je zelf over enkele jaren het verschil kan zien in de zorg- en welzijnssector: dat er overal afgestemde en warme zorg is, dat blijven deelnemen aan onze samenleving vanzelfsprekend is, dat mantelzorgers bij elke stap betrokken worden, dat elke zorgverlener kan omgaan met mensen met dementie. Cultuurverandering teweegbrengen is een proces van vele jaren en elke verwezenlijking is van groot belang voor wie zorg en ondersteuning krijgt.

Meer informatie

Surf naar www.dementie.be/referentiekader.

Het boek is te koop via <https://winkel.dementie.be>.

Herlinde Dely

Medewerker kwaliteitszorg, Expertisecentrum Dementie Vlaanderen

In gesprek met mantelzorgster Brigitte

In 2009 werd de moeder van Brigitte gediagnosticeerd met dementie. Samen met haar broer en drie zussen maakte Brigitte een beurtroolsysteem op en, met de hulp van verschillende thuiszorgdiensten, kon haar moeder nog twee jaar thuis wonen. Daarna verhuisde ze naar het woonzorgcentrum, waar ze in 2016 uiteindelijk overleed. Brigitte heeft altijd een goede band met het woonzorgcentrum gehad. Eerst enkel als mantelzorgster, na een tijdje ook als vrijwilliger.

Je moeder is in 2011 in het woonzorgcentrum gaan wonen. Hoe heb je dit als familielid ervaren?

"Heel goed. Na een slechte ervaring in een ander woonzorgcentrum, waren we ongelooflijk tevreden met de zorg in het tweede woonzorgcentrum. Wat ik me vooral herinner, is het intakegesprek. De vrouw zei me toen: "Brigitte, als je met iets zit, kom naar mij. We gaan erover praten." En dat heb ik vijf jaar aan een stuk gedaan. Als er iets was, ging ik onmiddellijk naar haar toe. We hadden van meet af aan een heel goede verstandhouding en mijn opmerkingen werden goed opgevolgd. Bijna elke week stond ik in haar bureau (lacht). Ze waren heel toegankelijk.

“Brigitte: "Ik wou vooral concrete tips. Als mijn moeder dit doet, hoe moet ik dan reageren?"

Wat ik me ook herinner, is dat er in het begin een informatiemoment over dementie was voor de familieleden. Ik ging er met twee van mijn zussen en mijn schoonzus naartoe. Ik kan je zeggen: voor mij ging er een wereld open. Ik vond dat zeer verhelderend. Ik wou vooral concrete tips. Als mijn moeder dit doet, hoe moet ik dan reageren?"

Je hebt doorheen de jaren veel contact gehad met zorgverleners. Wat vind jij belangrijk in de zorg?

"Het is natuurlijk essentieel dat mensen goede zorg krijgen. Letterlijk dan. Dat ze gewassen worden en eten krijgen. Maar dat is voor mij maar de helft van het plaatje. De andere helft is aandacht voor de persoon zelf. Maar zoiets kan ook tijdens de zorg. Fysieke zorg en aandacht, dat is verbonden met elkaar. Terwijl je wast, kan je praten. Als je ziet dat mensen 's morgens niet welgezend zijn, vraag dan of ze niet nog wat langer willen slapen. Sommige zorgverleners zijn heel goed in het geven van zorg en weten precies hoe ze iemand met dementie moeten benaderen."

“Brigitte: "Ik vind het vooral belangrijk dat er aandacht is voor die ene persoon, voor de mens zelf. In al zijn facetten."

"Er was eens een dansnamiddag in het woonzorgcentrum. De kinesiste kwam naar me toe en zei: "Brigitte, ik zou je ma haar voeten moeten doen." "Je moet maar eens proberen of je haar mee krijgt", antwoordde ik. Mijn ma was aan het genieten van de muziek en dan was ze meestal moeilijk naar haar kamer te krijgen. De kinesiste ging naar mijn moeder toe en vroeg of ze mee ging. "Nee", zei ze. Toen ging de vrouw op haar hurken voor mijn moeder zitten en ze begon de maat te slaan. 1-2-3, 1-2-3 ... Mijn moeders gezicht klaarde op. Ze pakte moeders beide handen vast en zo zijn ze al dansend weggegaan. Ik daarentegen ben half wenend naar buiten gegaan. Ik dacht: "Er zijn er toch die weten hoe het moet."

"Wanneer iemand onrustig is, hoor ik zorgverleners soms zeggen: "Dat doe je nu toch niet!" Awel, waarom niet? De mensen met dementie zijn daar toch thuis? Niet het personeel. De mensen mogen van mij dus gerust doen wat ze willen. Wat ik wel gemerkt heb, is dat onrust bij mensen met dementie vaak uitgelokt wordt door iemands reactie. Als het personeel bijvoorbeeld onrustig is, dan vaak ook de bewoners. Als iemand geagiteerd is, dan ga ik er als vrijwilliger even een praatje mee slaan en meestal helpt dat. Gewoon een beetje aandacht geven, een keer strelen, een keer een woordje zeggen. Maar mensen met dementie zijn allemaal verschillend. Ik vind het vooral belangrijk dat er aandacht is voor die ene persoon, voor de mens zelf. In al zijn facetten."

Was dat zo in het woonzorgcentrum waar je moeder verbleef?

"Meestal gebeurde dat wel, maar er is toch één voorbeeld dat me als mantelzorger pijn deed. Mijn moeder is altijd al een vroege vogel geweest. Tijdens de jaren dat ze in het woonzorgcentrum woonde, ben ik een keer of drie 's morgens om 9 uur bij haar langsgedaan. En dan zat ze daar, nog niet gewassen, op de boord van haar bed. Met haar handen in haar schoot, haar incontinentiemateriaal half uit en met haar benen bungelend over de bedrand. Zo hulpeloos en met een trieste blik. Het is een beeld dat ik nooit vergeet. Waarom zeg je niet: "Dat is een vroege vogel, we gaan haar eerst wassen?"

“Brigitte: "Die persoon met dementie evolueert en jij als zorgverlener moet mee evolueren. Je kan eigenlijk nooit zeggen: Nu zijn we er. Nu weet ik wat goede zorg is."

Heb je dit als familielid nooit gevraagd aan de zorgverleners?

"Elke veertien dagen op maandagochtend kwam ik om mijn moeders haar op te draaien, nadat het gewassen was door de zorgverleners. Dan vroeg ik of ze haar vroeg wilden wassen én dat deden ze ook. Maar om haar elke dag vroeg te wassen, dat durfde ik niet vragen. Hebben wij daar als mantelzorger dan iets op te zeggen? Maar dat zou ik dus willen: meer zorg op het ritme van de bewoners. Kijk naar de mens zelf: wat heeft die nodig? Wat doet die graag?"

Dat vind jij een eigenschap van een goede zorgverlener?

"Inderdaad. Het zit 'm in de manier waarop de zorgverlener kijkt naar de persoon met dementie. Die persoon met dementie evolueert en jij moet mee evolueren. Je kan eigenlijk nooit zeggen: "Nu zijn we er. Nu weet ik wat goede zorg is." Je bent er eigenlijk nooit, zeg ik altijd. Je ziet het verschil bijvoorbeeld tijdens het middagmaal. Sommige hulpverleners maken er echt een gezellig moment van. "Zeg, het is vanmiddag vol-au-vent. Dat eet je graag zeker? Heb je dat ook nog gemaakt?" Terwijl je aan het snijden bent, kan je een gesprek beginnen. Ik heb de indruk dat er vroeger meer met de bewoners gepraat werd dan nu. Toen was er altijd wel iemand die bij de bewoners zat, die een hand vast had en aan het babbelen was. Nu zie je dat bijna niet meer. In plaats daarvan zie ik ze wel vaker met elkaar praten. Of ze hebben overleg in hun verpleegruimte. Eigenlijk moet je gewoon een goed mens zijn. Als je respect hebt voor iedereen en je doet je job graag, dan ga je automatisch de mens achter de dementie zien. Goede zorg zit 'm in de kleine dingen. Ook respect. Soms zie je verplegers

roepen in de gang. "Zeg, heb je kamer 13 al gedaan?" Dat is alsof je op straat zou staan roepen. Ga liever naar elkaar toe en vraag het ter plaatse."

Hoe zou je het ideale woonzorgcentrum omschrijven?

"Kleinschaliger, in ieder geval. En liever in een huis. Het moet vooral huiselijker zijn en zoveel mogelijk afgestemd zijn op het ritme, de ingesteldheid, het karakter van de mensen die er wonen. Ook liever niet met veel mensen samen. Vijf, zes, zeven is meer dan genoeg. Er moet daarom niet zoveel personeel zijn, hoor. Maar er moeten zeker veel vrijwilligers zijn, die ook bijgeschoold zijn op het vlak van dementiezorg. Ik zou ook graag hebben dat er geleefd wordt op het ritme van de mensen. En ik zou mensen zoveel mogelijk laten meehelpen. Als het huiselijker is, dan kan je vragen: gaan we eens het stof afdoen of buiten wat in de tuin gaan werken? Dit leunt ook meer aan bij hun leefwereld. En laat mensen dan ook een kastje of een schilderijtje meebrengen van thuis, dat in de leefruimte kan staan of hangen. Eigenlijk komt het erop neer dat het moet afgestemd zijn op de mensen en niet op het instituut."

“Brigitte: "Het moet vooral huiselijker zijn en zoveel mogelijk afgestemd zijn op het ritme, de ingesteldheid, het karakter van de mensen die er wonen."

Ben je tevreden over de zorg die je moeder kreeg?

"Heel tevreden. Het woonzorgcentrum probeert de zorg voortdurend beter te maken. Zo werd onlangs de ontbijtwerking veranderd. Vroeger werden de boterhammen op voorhand gesmeerd. Nu vragen medewerkers elke ochtend: "Wat wil je eten?" De mensen mogen zelf kiezen én het gaat veel sneller. En er zijn mensen die nu veel meer eten dan vroeger. Natuurlijk zijn er altijd dingen die beter kunnen. Maar als familielid was ik gerustgesteld dat mijn moeder goed omringd was. En dat is ongelooflijk belangrijk!"

Kan je tot slot nog een tip geven aan zorgvoorzieningen?

"Werk met vrijwilligers en leid hen goed op. Ik startte enkele jaren geleden een voorlees- en reminiscentiewerking in het woonzorgcentrum waar mijn moeder verbleef. We praten over vroeger, zingen liedjes, dansen, ... We zijn intussen al met een mooi groepje vrijwilligers die voorlezen. De bewoners genieten zichtbaar van deze momenten!"

Herlinde Dely

Medewerker kwaliteitszorg, Expertisecentrum Dementie Vlaanderen



Fixatiarme zorg

Je staat er niet alleen voor als mantelzorger



© Irène Deswert

Je wil snel boodschappen doen, maar de persoon waarvoor je zorgt, kan niet alleen thuis blijven en er is geen opvang voorhanden. Als mantelzorger kan je in zo'n situaties terecht komen. Wat doe je dan? Wachten tot er iemand kan oppassen, een deur op slot doen of een tafel voor de zetel plaatsen? De laatste twee voorbeelden zijn vormen van 'fysieke fixatie'. Vaak gebeurt het onbewust en steeds vanuit de beste bedoelingen. Maar er zijn ook meer ingrijpende en vrijheidsbeperkende maatregelen, zoals een fixatieriem of -vest. Meestal zijn dit niet de beste oplossingen en zeker niet de oplossingen die je als eerste moet toepassen.

Wat is fysieke fixatie?

Fysieke fixatie omvat alle handelingen, materialen of uitrustingen die bedoeld zijn om de bewegingsvrijheid van een persoon te beperken. Er zijn heel wat nadelige gevolgen aan fysieke fixatie. Het verhoogt bijvoorbeeld de kans op doorligwonden en kan ook emotionele gevolgen hebben, zoals angst en vernedering. Ook voor de hulpverlener(s) en voor mantelzorgers zorgt het voor heel wat negatieve gevoelens zoals schuldgevoel, frustratie en hopeloosheid.

De alternatieven

Daarom is het belangrijk eerst andere mogelijkheden te bekijken. Soms kunnen kleine aanpassingen al een groot verschil betekenen zoals drempels wegwerken, losliggende tapijten vastmaken of noodzakelijke dingen binnen handbereik plaatsen. Er bestaan heel wat hulpmiddelen die de mobiliteit en het comfort van de persoon met een zorgnood verhogen. Ook technologie kan helpen, bijvoorbeeld via een personalarms, valdetectoren of domotica.

Als mantelzorger sta je er niet alleen voor

Bespreek je vragen met de professionele hulpverlener(s) (verzorgende, verpleegkundige, huisarts, ...) die aan huis komen. Zij kunnen helpen om samen te zoeken naar een gepaste oplossing.

Als het risico voor de persoon met een zorgnood of de omgeving te groot is en er toch vrijheidsbeperkende maatregelen toegepast worden, overleg dit dan goed met de zorgvrager en de andere hulpverleners en evalueer of de maatregel nadien nog nodig blijft.

Vormingen

Mantelzorgverenigingen hebben een aanbod ter ondersteuning van mantelzorgers, maar ook voor professionelen die met hen samenwerken. Je vindt ze op de website www.kennisplein.be.

Meer informatie

Op de nieuwe website www.fixatiarmezorg.be vind je meer info over fixatie, de alternatieven die er zijn en wat een hulpverlener voor jou kan doen.

De vliegende reporter blikt terug op een geslaagde Ouderenweek

De Ouderenweek zit erop. Onze vliegende reporter doorkruiste Vlaanderen, op zoek naar straffe initiatieven waarbij ouderen het voortouw nemen. Want ouderen verrijken de samenleving en zijn op veel plekken een actieve schakel in hun buurt. Ze zetten hun kennis, ervaring en competenties in om van hun buurt een aangename, betekenisvolle en actieve plek te maken voor iedereen.

Er werden enorm veel initiatieven genomen, waarvoor hartelijk dank! We kiezen daaruit 6 initiatieven die inspirerend kunnen zijn voor ouderenraden, ouderenverenigingen, buurtcomités, gemeentebesturen, organisaties, ...



Jan, Relinde, Jos, Trix en Josee maken hun buurt klimaatrobuust

Jan (77), Relinde (72), Jos (68), Trix (80) en Josee (74) hebben een onuitputtelijke energie voor hun wijk, Sint-Andries, die gekend staat om het grote aantal sociale woningen. Ze zijn lid van van het buurtcomité. Samen met Stadslab 2050 gaan ze voor een klimaatrobuuste wijk. Ze willen hun wijk weerbaar en veerkrachtig maken tegen de (gevolgen van) klimaatverandering. Ook zijn ze actief in een samentuin en ruimen ze af en toe zwerfvuil op. Enkelen van hen zijn ook lid van de stedelijke seniorenraad. Ze komen regelmatig samen in het buurtlokaal om nieuwe plannen te maken en om nieuwtjes uit de wijk te delen.

Bovendien doen ze allerlei klusjes bij de sociale huurders in de wijk en bundelen ze krachten van bewoners in een overlegplatform. Ze willen ervoor zorgen dat ouderen zo lang mogelijk in de buurt kunnen blijven wonen, wat niet makkelijk is door de steeds stijgende huurprijzen. Door zeer aanwezig te zijn in de wijk, vangen ze allerlei signalen op, bijvoorbeeld over burens die het wat moeilijker hebben of over klusjes die dienen te gebeuren.

Plusbaasjes Chantal en Nicole

Chantal (71) en Nicole (75) leerden elkaar jaren geleden kennen in een professionele context. Ze zijn nu al enige tijd buurvrouwen en plusbaasjes van asielhond Ranis. Samen zorgen ze voor hem. Door wandelingen te maken met Ranis, ontmoetten de twee vrouwen ook andere mensen. Na verschillende praatjes leerde je elkaar beter kennen en zo merkten Chantal en Nicole dat sommige mensen nood hadden aan iemand die af en toe even de zorg voor hun viervoeter kon ondersteunen. Ondertussen wandelen de dames dus met verschillende honden uit de buurt waarvan de baasjes moeilijker te been zijn of houden ze huisdieren gezelschap van mensen die even uit huis moeten.

Chantal is sinds enkele jaren bovendien mantelzorger van een 90-jarige buurvrouw die hulp nodig heeft. Ze doet bijvoorbeeld boodschappen voor haar, terwijl Ranis haar gezelschap houdt.

Ze sluiten zich ook aan bij de opstartende organisatie AAP vzw, die het contact tussen mens en dier wil bevorderen. Ze brengen huisdiereigenaren en mensen die een liefde hebben voor dieren, maar er niet dag in dag uit voor kunnen zorgen, met elkaar in contact.

Al die contacten ontstonden uit eenzelfde liefde voor dieren. Chantal en Nicole hebben nu een sterk netwerk uitgebouwd in hun omgeving. De twee dames zijn écht actieve schakels in de buurt!



Deze enthousiaste buren maken écht het verschil in hun omgeving!

Mich trekt het sociaal netwerk in haar nieuwe wijk op gang. Mich (70) woont sinds een klein jaar in residentie Emerald Haven in de Antwerpse wijk, die in volle opbouw is. Ze verhuisde met haar man van een groot huis naar een kleiner appartement. Maar ze woont nu wel tussen heel wat mensen! Om het sociaal contact tussen de nieuwe buren te versterken, stapte ze in het Samentuin-project waar ook buurvrouw Liliane (58) actief is.

Bovendien smeden ze samen met Mieke van de residentie en Hilde van Circulair Zuid van Stad Antwerpen plannen om de vele spullen die nieuwe bewoners hebben, maar niet kunnen meenemen naar hun nieuw appartement, een tweede leven te geven in de buurt.

Mich en Liliane zijn actieve schakels in hun recente wijk! Ze willen nieuwe buren met elkaar verbinden, jong en oud, en slaan met iedereen een praatje en betrekken mensen bij elkaar. Zo verlagen ze de drempel om deel te nemen aan activiteiten.



Gerda verhuisde van haar living naar het buurthuis

8 jaar geleden kwamen Gerda (69) en een buurvrouw al regelmatig samen om te naaien. Maar ze wilden die momenten ook delen met de buurt. Ze vroegen aan Gents Buurthuis Sluizeken of ze er naaiateliers mochten organiseren. De medewerkers waren meteen akkoord en stelden een ruimte en koffie ter beschikking.

Nu, 8 jaar later, bereiken ze per week zo'n 25 vrouwen van verschillende nationaliteiten, waaronder veel Turkse vrouwen. Vooral Ayse (63) heeft ervoor gezorgd dat er bijna wekelijks nieuwe mensen deelnemen. Zij spreekt al haar familieleden, vrienden en buren aan om eens een keertje mee te komen. Dat zorgt voor een dynamiek. Het maakt dat buurtbewoners erbij willen zijn en de donderdagnamiddagen in 't Sluizeken niet willen missen. Er is één regel: respect voor elkaar.

Sommige vrouwen komen effectief langs om te naaien, zoals Selvi (73), wiens dochter gaat trouwen en waarvoor kleurrijke zakdoekjes gemaakt worden die tijdens het feest de lucht in gaan. Anderen komen langs voor koffie of om bij te babbelen. Ze helpen elkaar bovendien met administratieve zaken zoals een sollicitatiebrief opstellen en gaan samen naar andere activiteiten. Er wordt ook altijd iets lekkers gemaakt, zoals soep of taart.

Sinds een aantal jaar organiseert de groep ook een fietsatelier in het Buurthuis, waar Halil (55) en Herman (63) tips geven en samen met buurtbewoners fietsen repareren. De buren die elkaar hier bijna wekelijks zien, vormen nu een echte groep die elkaar steunt en helpt bij allerlei zaken!





Tonny en Pol bouwen een buurtkar

In Lokaal Dienstencentrum Ter Vlierbeke in Kessel-Lo werd tijdens de Ouderenweek een Warmewijkavond georganiseerd. Een grote groep ouderen kwam er samen om buurtinitiatieven voor te stellen, ideeën op te doen of om andere enthousiastelingen te leren kennen.

Tonny (66) en Pol (72) zijn vrijwilligers in het dienstencentrum. Het centrum deed een bevraging bij buurtbewoners om te weten te komen waar nood aan is in hun wijk. Daaruit bleek dat het wel wat gezelliger kon en dat er activiteiten moesten georganiseerd worden om elkaar beter te leren kennen. Veerle is centrumleider en wilde meteen tegemoet komen aan die vraag. Zo ontstond in 2014 het idee van een buurtkar. Tonny en Pol waren enthousiast om mee te werken.

Nu bemannen zij elke week de buurtkar met koffie en trekken ze naar een pleintje in het midden van een nieuw wooncomplex, waar ook enkele zitbanken werden geplaatst. Er komen steeds zo'n 20 tot 25 mensen langs, maar Tonny en Pol maken er een punt van om nog elke week aan te bellen bij mensen, zeker bij mensen die er net wonen. Zo verlagen ze de drempel om ook een koffie te komen drinken. Hun radar staat steeds aan: wanneer iemand niet aanwezig is die er normaal gezien altijd bij is, gaan ze even checken of alles in orde is. Wanneer iets niet helemaal pluis is, signaleren ze dat aan het lokaal dienstencentrum.

Andere wijken ontdekten het initiatief en zijn nu vragende partij om de buurtkar ook eens bij hen te laten langskomen. Er wordt nu bekeken welke dagen de kar naar andere wijken kan gaan.

Tonny en Pol vormen duidelijk een verbindende schakel in hun buurt.

Suzy helpt ouderen in de digitale wereld

Suzy (72) is voorzitter van de lokale ouderenraad in Blankenberge. Daarnaast is ze provinciaal verantwoordelijke van SeniorNet in West-Vlaanderen. Met de lokale ouderenraad startte ze het Digi-Ateljee op in Blankenberge. Ze verzamelde een groep van 14 oudere vrijwilligers die goed mee zijn met het digitale en die zich willen engageren om andere ouderen iets bij te brengen: de digi-helpers.

Elke dag staan ze paraat in Dienstencentrum De Bollaard en vrijdag in de bibliotheek om gratis digi-hulp aan te bieden. Iedereen kan er terecht met kleine en grotere problemen op laptop, pc, tablet of smartphone.

Elke week vinden er workshops plaats, telkens bestaande uit 4 lessen aan zeer democratische prijzen. In een stad zoals Blankenberge, waar 52% van de inwoners 60-plus is, is dit aanbod zeer welkom en betekenisvol. De deelnemers leren elke week nieuwe vaardigheden bij en kunnen beter mee in de digitale wereld. Van foto's en filmpjes maken tot je financiën regelen: elk onderwerp komt aan bod en alle deelnemers kunnen suggesties van thema's doen.

De workshops zijn dan ook elk jaar meteen uitverkocht. In 2017 bereikten Suzy, ondervoorzitter Adelin en hun ploeg maar liefst 2600 ouderen! Suzy en Adelin maken echt het verschil voor de Blankenbergse ouderen.

In 2019 vindt de Ouderenweek plaats van **18 tot en met 24 november 2019**.

Veerle Quiryne
Stafmedewerker



Cultuurmobiel

in Knokke-Heist

Cultuurmobiel brengt, zoals de naam het doet vermoeden, cultuurbeleving dichterbij mensen die minder mobiel zijn. Het is gebaseerd op het systeem van de 'Minder Mobielen Centrale' (MMC) en zorgt ervoor dat mensen thuis opgehaald worden, een leuke culturele avond beleven, een fijne babbel hebben en nadien veilig terug thuis gebracht worden.

Bij de MMC staan vrijwilligers in voor het vervoer van mensen met een lage mobiliteit en een beperkt inkomen. Dat kan voor een bezoek aan familie of de kapper, een visite bij de dokter of boodschappen. Sinds 2014 werkt de sociale dienst van Knokke-Heist ook samen met de MMC om mensen die zich anders zouden laten tegenhouden door de afstand, het tijdstip, de kostprijs, ... toch te kunnen laten participeren aan het cultuuraanbod. Cultuurmobiel was geboren.

De samenwerking tussen het OCMW en het Cultuurcentrum Scharpoord is daarbij een meerwaarde. Leden van Cultuurmobiel worden door vrijwilligers thuis opgehaald, waarna ze samen met de vrijwilliger naar de voorstelling gaan in het Cultuurcentrum om na afloop veilig

terug thuis gebracht te worden. Het OCMW betaalt het ticket van de vrijwilliger. In overleg met CC Scharpoord kunnen de tickets van de cliënten aan verminderde prijs of, afhankelijk van de voorstelling, zelfs gratis worden aangeboden.

Drempels verlagen en eenzaamheidsgevoelens bij ouderen verminderen

De hoofddoelstelling is om een methode te vinden die de eenzaamheid bij ouderen kan verminderen door hen aan te zetten tot deelname aan culturele voorstellingen. Het vervoer vormt vaak een drempel om dit doel te bereiken. Daarbovenop vormt 'het alleen zijn' een struikelblok: deze mensen worden geconfronteerd met het feit dat ze 'alleen' binnenkomen, 'alleen' gaan zitten en 'alleen' naar huis gaan. Met Cultuurmobiel proberen we die eenzaamheidsgevoelens bij ouderen te verminderen door een prettig moment te creëren dat men zal willen herbeleven in de toekomst. Het geeft mensen een fijn gevoel. Daarom zijn we op zoek gegaan naar een manier om ouderen actief, creatief en sociaal uit te dagen. Concreet willen we ouderen die lid zijn van de MMC het aanbod van CC Scharpoord Knokke-Heist voorleggen.

Door beroep te doen op de bestaande structuur van de MMC kunnen we gebruik maken van de gekende uren van de MMC, de verzekering voor cliënten en vrijwilligers, ... Bovendien kunnen andere gemeentes daardoor de werking vlot overnemen.

Ook de vrijwilligers genieten mee

Hilde is een enthousiast lid van Cultuurmobiël en Willy is sinds 2011 vrijwilliger bij de MMC en later bij Cultuurmobiël.

Hilde: "Het langdurig thuiszitten door ziekte en invaliditeit bracht me in een isolement. Ik kon niet meer met de auto rijden of het openbaar vervoer nemen en ook door mijn sterk gedaald inkomen waren verplaatsingen niet zo evident. Dankzij Cultuurmobiël kan ik terug aansluiting vinden bij activiteiten met mensen uit mijn leeftijdscategorie en kan ik mijn horizon opnieuw wat verruimen."

Hilde: "Vroeger heb ik al zodanig veel een beroep moeten doen op mijn moeder, kennissen of vrijwilligers om mij te helpen bij de noodzakelijke dingen, dat ik het moeilijk vond hen te vragen voor een 'extraatje' zoals toneel, film of een muzikale voorstelling. Dankzij Cultuurmobiël kan ik mijn moeder, mijn mantelzorger, ontlasten."

Willy: "Ik doe het voor de mensen. Wanneer ik tijd vrij heb, spendeer ik deze graag om anderen gelukkig te maken. Als ik mensen echt kan helpen door hen te vervoeren, doet mij dat een plezier. Voor de mensen is het een vorm van ontspanning die hen helpt uit hun isolement te geraken. Ik ben blij dat ik daar als vrijwilliger een bijdrage aan kan leveren."

Hilde: "Cultuurmobiël zorgt ervoor dat de vrijwilliger de voorstelling gratis mee kan volgen. Voor mij is dat absoluut een win-winsituatie. Ik beleef een fijne avond tijdens de voorstelling en heb minder het gevoel dat iemand zich voor mij moet opofferen. Het is ook een manier om vrijwilligers te bedanken voor hun inzet. Ik hoop dat ze dit werk nog lang zullen doen!"

Willy: "Ik vond het een leuke ervaring om culturele activiteiten te ontdekken. Zo zijn we samen naar een concert van de KunstAcademie geweest, een muzikale voorstelling waar ik anders nooit naartoe zou gaan. Een echte aanrader!"

Een rit aanvragen

De enthousiaste vrijwilligers vervoeren de personen niet enkel met hun eigen wagen, ze bieden bovendien een luis-terend oor. Via het OCMW kunnen leden van Cultuurmobiël twee dagen op voorhand een rit aanvragen, waarna de medewerkers van de sociale dienst op zoek gaan naar een beschikbare chauffeur. Voor de aansluiting wordt een jaarlijkse bijdrage van 10 euro gevraagd en voor iedere kilometer wordt er 0,33 euro rechtstreeks aan de chauffeur betaald.

Mensen die lid willen worden, moeten aan bepaalde voorwaarden voldoen: men geniet het voorkeurtarief bij de mutualiteit, beschikt niet over een eigen wagen en het openbaar vervoer nemen is geen evidentie. Dat bakent de groep duidelijk af. Toch zorgt dat ook voor een beperking. Een aantal mensen die niet aan alle voorwaarden voldoen, maar toch baat hebben bij het aanbod van Cultuurmobiël, vallen uit de boot. Bovendien zijn er heel wat mensen die 's avonds liever niet meer op stap gaan. Het verhoopte succes van bij de start is dus nog niet volledig werkelijkheid geworden.

Blijven inzetten op bekendmaking

Maar de personen die er gebruik van maken, zijn zeer tevreden. Het OCMW blijft dus inzetten op Cultuurmobiël en blijft initiatieven nemen om het aanbod bekender te maken. Want het zorgt voor 'die avond waar ze al zo lang naar uitkijken', gezelschap en veilig vervoer van en naar huis!

Nele Debbaut

Sociale Dienst Knokke-Heist



Publicatie 'Iedereen betrokken? Vermaatschappelijking van de zorg en vrijwilligerswerk'

Het Steunpunt Vrijwilligerswerk lanceert een nieuwe publicatie over vermaatschappelijking van de zorg en vrijwilligerswerk. Want dat is een delicaat thema. De publicatie laat verschillende experts aan het woord over deze trend, zoals Dirk De Wachter, Koen Hermans, Tom Lemahieu en Katrien Schaubroeck. Er komen veelzijdige invalshoeken en inspirerende cases aan bod.

Er is ontegensprekelijk een link tussen vermaatschappelijking van de zorg en vrijwilligerswerk. Tal van vrijwilligers bieden een helpende hand in zorgtaken. Toch moeten we opletten en die inzet van vrijwilligers niet als vanzelfsprekend beschouwen, of hen zien als een goedkoop alternatief om de toenemende vraag en druk in de zorg op te lossen.

Bestellen

Je kan de publicatie bestellen via www.vlaanderenvrijwilligt.be.

Onbelast bijverdienen

Als gepensioneerde mag je nog wat bijverdienen. Sommigen moeten hun inkomsten beperken, anderen niet. Voor beiden geldt echter hetzelfde: een inkomen vergaren is belastingen betalen. Sinds kort zijn er twee mogelijkheden om toch wat bij te verdienen zonder hierop belastingen te moeten betalen: de flexi-job en 'bijklussen'.

Flexi-jobs

Sinds begin 2018 word je als gepensioneerde toegelaten in het systeem van de flexi-jobs. Op het loon dat je verdient met je flexi-job moet je geen sociale bijdragen en belastingen betalen. Het is dus volledig belastingvrij.

Om een flexi-job te mogen uitoefenen, moet je minstens al met pensioen zijn sinds het einde van het tweede kwartaal voorafgaand aan je flexi-job. Of je moet tijdens het derde kwartaal voorafgaand aan deze job minstens een 4/5-vol-tijdse tewerkstelling hebben gehad bij een andere werkgever dan de flexi-jobwerkgever.

Een flexi-jobovereenkomst is altijd een **arbeidsovereenkomst** voor een bepaalde periode of voor een bepaalde taak. Het is dus steeds een tijdelijke job.

Niet alle werkgevers kunnen of mogen een flexi-job aanbieden. De wetgeving geeft zeer strikt weer wie dit mag doen. In de regel gaat het om **horecazaken en detailhandel**. Enkele voorbeelden: hotels, café's, kleinhandel in voedingswaren, warenhuizen, kapsalons, banketbakkers, ...

500 euro per maand belastingvrij bijklussen

Sinds 15 juli 2018 kan je als gepensioneerde met 'bijklussen' ook **maximaal 6 000 euro per jaar** bijverdienen, zonder hierop belastingen te betalen. Per maand mogen je inkomsten niet hoger zijn dan 500 euro.

Je kan op drie verschillende manieren bijklussen:

1 Voor een vereniging

Je kan betaalde taken uitvoeren voor een **socio-culturele vzw, een feitelijke vereniging of voor openbare besturen**. Bijklussen voor een vereniging waarvoor je zelf professioneel werkt of waarvoor je dit in de afgelopen twaalf maanden hebt gedaan, mag niet. Het is ook niet toegelaten om een vergoeding te krijgen van dezelfde vereniging waar je vrijwilligerswerk verricht.

De afspraken tussen de vereniging en jou als bijklusser moeten in een **bijkluscontract** worden opgenomen. Hierin worden onder andere de duur van je diensten en de vergoeding vermeld.

De vereniging moet via specifieke onlinediensten al je taken en vergoedingen noteren, zodat je zelf je inkomsten per maand en jaar kan opvolgen.

De taken die je als bijklusser onbelast uitvoert, moeten opgenomen zijn in de lijst van toegelaten activiteiten die je terugvindt op de website www.bijklussen.be. Het gaat bijvoorbeeld om gidsen, sporttraining geven, begeleiden van schooluitstappen, ...

2 Door diensten uit te voeren voor andere burgers

Je mag **occasionele betaalde diensten voor andere burgers**, zoals je buur, uitvoeren. De diensten die je aanbiedt en uitvoert moeten op de lijst van toegelaten activiteiten staan. De volledige lijst vind je op de website www.bijklussen.be. Enkele voorbeelden: kinderoppas, kleine onderhoudswerken aan of rond de woning, onderhoud van grafzerken, verzorgen en uitlaten van dieren, ...

Klus je bij voor een medeburger, dan mag je dit niet met een vaste regelmaat doen. Je mag dus niet elke twee weken voor een vergoeding het gras van je buurvrouw afrijden.

Voor diensten van burger tot burger is er geen bijkluscontract nodig. Het volstaat dat beiden **mondeling afspreken** wat de taak is en hoeveel ervoor betaald wordt. Als bijklusser moet je zelf via specifieke onlinediensten al deze afspraken correct vermelden in een elektronische aangifte.

Tot slot ben je ook verplicht om een **aansprakelijkheidsverzekering** voor schadegevallen af te sluiten.

3 Door activiteiten in een deeleconomieplatform

Het betreft dienstverlening (diensten en kennis) die aangeboden wordt via internet.

Als bijklusser mag je dit doen indien je dit aanbiedt via diensten die erkend zijn door de FOD Financiën. De lijst van **erkende deeleconomieplatformen** vind je in de rubriek 'Nuttige Links' op de website van de FOD Financiën.



Geen reclame maken

Zodra je als bijklusser reclame maakt, je diensten aanbiedt via sociale media, flyers uitdeelt, ... wordt de activiteit als een (bij)beroep aanzien. Je valt dan niet meer onder de bijklusregeling.

Belastingen

Zolang je je aan de regels houdt, zijn je inkomsten uit je flexi-job of door bij te klussen onbelastbaar. Maar je inkomsten worden wel opgevolgd. Verdiende je te veel of volgde je niet altijd de regels, dan worden de inkomsten als gewone beroepsinkomsten aanzien waardoor ze wel belastbaar worden.

Je mag (nog) niet onbeperkt bijverdienen als gepensioneerde

Voldoe je (nog) niet aan de voorwaarden om als gepensioneerde onbeperkt te mogen bijverdienen, let dan op. De inkomsten of vergoedingen die je verkrijgt uit je flexi-job of door bij te klussen worden als een **inkomen uit een toegelaten arbeid** aanzien. Dit betekent dat de pensioenkas met

deze inkomsten rekening houdt om na te gaan of je al dan niet te veel verdiende als gepensioneerde.

Meer informatie

Informatie over flexi-jobs kan je terugvinden op de website www.myflexijob.be.

Voor inlichtingen over bijklussen raadpleeg je de website www.bijklussen.be.

Wil je informatie over pensioen en toegelaten arbeid, neem dan gerust contact op met de pensioendienst van je ziekenfonds.

Felix Van Cakenberghe

Diensthofd Pensioenservice De Voorzorg



Boek 'Wat te doen met je pensioen? Over financieel rondkomen, bijverdienen en actief blijven'

Terwijl de regering wikt en weegt over wie wanneer met pensioen mag, zitten zoveel mensen nog wel met andere vragen over het pensioen. Samen met de uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts schreef OKRA het boek 'Wat te doen met je pensioen?' Je vindt een antwoord op volgende vragen: welk pensioenbedrag mag ik verwachten? Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik financieel veilig ben tot mijn laatste dagen? Hoeveel mag ik tijdens mijn pensioen nog bijverdienen? Hoe kan ik actief blijven? Met heel veel concrete info en nuttige tips is dit boek een noodzakelijke vraagbaak voor al wie zijn pensioen ziet naderen én voor wie nog niet zo lang gepensionerd is. Je vragen worden hier beantwoord.

Bestellen

Je kan het boek bestellen via www.borgerhoff-lamberigts.be.

Mijngezondheid

De patiënt moet zelf kunnen kiezen wanneer hij welke gegevens ziet

Interview Maggie De Block



Op 8 mei 2018 lanceerde Maggie De Block, minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid, het federale gezondheidsportaal mijngezondheid.belgie.be. Welke nieuwigheden mogen we nog verwachten van Mijngezondheid? Hoe kunnen we alle burgers laten kennismaken met het portaal? En hoe overtuigen we alle ziekenhuizen om gegevens te delen met de patiënt? Het Vlaams Patiëntenplatform (VVP) legde de vragen voor aan minister De Block.

Als minister lanceerde u mijngezondheid.belgie.be. Waarom moest er een gezondheidsportaal komen?

"We willen dat patiënten inzage krijgen in hun medisch dossier, zoals dat in de wet op de patiëntenrechten staat. De patiënt heeft duidelijke info nodig over zijn ziekte, zijn behandeling en de gezondheidszorg in het algemeen om een actievere rol op te nemen. De patiënt moet de copiloot zijn in de cockpit en mee kunnen beslissen in welke richting zijn of haar gezondheid evolueert.

Vandaag is er al heel veel informatie beschikbaar, maar die zit versnipperd over verschillende websites en op verschillende niveaus. Bovendien moeten mensen dikwijls een hele procedure doorlopen om inzage te verkrijgen. Met de lancering van Mijngezondheid verzamelen we informatie voor patiënten op één plaats. De informatie verhuist niet naar het portaal, maar blijft op dezelfde plaats staan, bijvoorbeeld op een ziekenhuisportaal. Maar via Mijngezondheid zullen mensen op een eenvoudige manier en door slechts één keer in te loggen, kunnen doorklikken naar de informatie die ze zoeken.

Doordat er zoveel verschillende actoren betrokken zijn bij het portaal, die vaak verschillende regels hanteren, verschillende software gebruiken, ... krijgen sommige mensen vandaag al veel informatie te zien, terwijl anderen nog maar weinig informatie terugvinden op Mijngezondheid. We

kozen er bewust voor om niet te wachten tot alle externe platformen even ver staan. Daarom ontsluiten we de gezondheidsgegevens die vandaag al digitaal beschikbaar zijn. Mensen hebben recht om hun gegevens in te kijken. Dit zal voor een positieve druk zorgen en andere actoren ertoe aanzetten om zo snel mogelijk mee te stappen in dit verhaal."

“Maggie De Block: "Vanuit het platform zal je rechtstreeks kunnen doorklikken naar je persoonlijke dossier bij je ziekenfonds."

Zullen bezoekers van het portaal in de toekomst ook info over tegemoetkomingen kunnen opzoeken of bijvoorbeeld kunnen zien op hoeveel hun teller van de maximumfactuur (MAF) staat?

"Het is inderdaad de bedoeling dat mensen informatie over tegemoetkomingen zullen kunnen raadplegen via Mijngezondheid. Die gegevens zullen niet in Mijngezondheid zelf terechtkomen, maar vanuit het platform zal je wel rechtstreeks kunnen doorklikken naar je persoonlijke dossier bij je ziekenfonds. Alles staat op punt om de doorklikmogelijkheid naar de ziekenfondsen aan te

bieden in het portaal. Het is nu aan de ziekenfondsen om de integratie mogelijk te maken. Ziekenfondsen zullen zich daarin kunnen onderscheiden van elkaar.

Voorlopig zijn er maar enkele ziekenfondsen die de MAF-teller tonen aan hun leden. Het zou fijn zijn als alle ziekenfondsen hier transparant over zouden zijn. De ziekenfondsen signaleren wel onmiddellijk aan hun leden wanneer het systeem van de maximumfactuur in werking treedt. Vroeger duurde het soms toch een hele tijd voor je hiervan op de hoogte was en moest je tijdelijk nog alles voorschieten."

Op het portaal is er een link met de website 'Gezondheid en Wetenschap' zodat patiënten toegang hebben tot betrouwbare, laagdrempelige informatie. Zou de meer wetenschappelijke info over ziektes ook beschikbaar worden op het portaal?

"De link met 'Gezondheid en Wetenschap' is een eerste stap. Deze website is een initiatief van het Centrum voor Evidence-Based Medicine (Cebam) in opdracht van de Vlaamse overheid. Door naar dit platform te linken willen we burgers onafhankelijke en wetenschappelijke informatie over gezondheid aanreiken. Als je googelt kan je evengoed bij een charlatan uitkomen. Zo kunnen patiënten foutieve informatie lezen over hun ziekte of op onbetrouwbare, commerciële websites belanden.

Gezondheid & Wetenschap analyseert spectaculair gezondheidsnieuws, met ruimte voor nuance, en correcte en duidelijke achtergrondinformatie. De website bevat ook toegankelijke samenvattingen van hoogstaande wetenschappelijke informatie en vertaalt richtlijnen over bepaalde aandoeningen naar patiëntentaal."

Bent u van plan om een grote publiekscampagne te doen om iedereen te informeren over het portaal?

"Bij de lancering op 8 mei communiceerden we uitgebreid in de pers. Ongeveer om de drie maand, wanneer er nieuwigheden aan het portaal worden toegevoegd, zullen we terug informeren over het portaal om echt iedereen bereiken. Dat zullen we zeker nog gedurende een jaar doen. We zullen ook een informatiefilmpje lanceren, dat wijdverspreid zal worden bij huisartsen, ziekenhuizen, apothekers, ...

Wanneer er een nieuwe update is, zullen we ook mailings doen naar mensen die al de eBox gebruiken. Op termijn is het trouwens de bedoeling dat burgers een melding ontvangen via hun eBox van zodra er nieuwe medische info over hen verschijnt op een extern platform.

We willen iedereen en dus ook de kwetsbare groepen bereiken. Daarom onderzoeken we hoe we kunnen samenwerken met ouderenverenigingen, thuiszorgdiensten, sociale diensten, OCMW's, ... om zoveel mogelijk doelgroepen aan te spreken."

Het VPP vindt het belangrijk dat patiënten hun zorg in eigen handen kunnen nemen. Zullen patiënten in de toekomst via het portaal hun vertrouwenspersoon en vertegenwoordiger kunnen aanduiden?

"Het is inderdaad erg belangrijk dat mensen zelf een vertrouwenspersoon en een vertegenwoordiger kunnen aanduiden. Je kan vandaag mensen 'aanstellen' door een formulier in te vullen (te downloaden via de website van de FOD Volksgezondheid) en te bezorgen aan je zorgverlener. De gegevens kan je achteraf zelf niet online bekijken. Sommige mensen vergeten soms wie ze hebben aangeduid als vertrouwenspersoon en vertegenwoordiger en willen nadien opnieuw iemand aanduiden.

De hele procedure is toe aan een update. Ik vind dat mensen ook online een vertrouwenspersoon en/of een vertegenwoordiger moeten kunnen aanduiden en die informatie achteraf ook online moeten kunnen raadplegen. Daarom heb ik gevraagd om daar aandacht aan te besteden in het volgende Actieplan eGezondheid (voor 2019-2021) dat we momenteel uitwerken."

**“Maggie De Block:
"Mensen moeten ook online een vertrouwenspersoon en/of een vertegenwoordiger kunnen aanduiden.”**

Het is positief dat je via het portaal kan bekijken of je al als orgaanonor actief geregistreerd bent. Zou het geen meerwaarde zijn als je zelf online kan bevestigen of je orgaanonor wil zijn?

"Dat is zeker de bedoeling. We zijn bezig met een nieuw project dat dit mogelijk moet maken. Ik hoop dat dit rond is in de zomer van 2019. Uiteraard zullen we meteen in een doorklikmogelijkheid vanuit Mijngezondheid voorzien. Familieleden die iemand verliezen hebben het er vaak moeilijk mee om toestemming te geven om de organen van de overledene af te staan. Als ze weten dat het de wens is van hun familielid om zijn of haar organen af te staan, is het makkelijker om die beslissing te nemen."

Het VPP wil ziekenhuizen aanmoedigen om gegevens te delen. Daarom voerden we een sensibilisatiecampagne uit en verzamelden we informatie voor onze patiëntenverenigingen. Zal u de ziekenhuizen aansporen om gegevens te delen?

"We willen ziekenhuizen zeker aanmoedigen. Vorig jaar lanceerden we bijvoorbeeld de Belgian Meaningful

Use Criteria (BMUC), een programma om de digitale transformatie van de ziekenhuizen te stimuleren aan de hand van duidelijke criteria en gerichte incentives. Ziekenhuizen die goed scoren, krijgen daar financiële incentives voor. Vanaf volgend jaar kennen we een belangrijk gewicht toe aan de factor 'gegevensdeling'. Ziekenhuizen die daar goed op scoren, zullen met andere woorden beloond worden. Ook de ziekenhuishervorming zal gegevensdeling stimuleren. Ziekenhuizen zullen samenwerken in netwerken en er zullen automatisch meer gegevens gedeeld worden."

Het VPP stelt vast dat de ene patiënt onmiddellijk alles wil bekijken, terwijl anderen ervoor kiezen om bijvoorbeeld resultaten van onderzoeken pas te zien na een consultatie bij hun arts. Ziekenhuizen hantieren verschillende inzagetermijnen. Wilt u dat uniformiseren?

"Dat is inderdaad de bedoeling. We bereiden hierrond een reglementair kader voor. Daarbij is het uitgangspunt dat de patiënt als eigenaar van de gezondheidsgegevens zelf de snelheid moet kunnen bepalen waarmee die beschikbaar worden gesteld. Nu bepalen individuele ziekenhuizen de 'inzagetermijn'. Zij doen dat in alle eer en geweten, maar het is niet logisch dat die verantwoordelijkheid bij hen ligt. Een patiënt kan bepaalde gegevens meteen online bekijken terwijl hij of zij

voor andere gegevens een 'wachtijd' moet doorlopen. Dat is verwarrend en kan voor frustraties zorgen."

“Maggie De Block: "Wie geen toestemming geeft voor gegevensdeling, heeft daarom niet minder recht om zijn of haar eigen medische gegevens in te kijken dan andere mensen."

Zorgverleners zijn gestart met gegevensdeling, daarna kreeg de patiënt inzage. Nu krijgen we signalen van patiënten die hun gegevens wel willen inkijken, maar niet willen delen. Overweegt u om dit aan te passen?

"Momenteel kunnen burgers via Mijngesondheid enkel gegevens inkijken als ze hun geïnformeerde toestemming hebben gegeven voor het delen van die gegevens tussen zorgverleners. Dat zorgt ervoor dat mensen die geen toestemming gaven ook zelf niets te zien krijgen. Dat kan niet de bedoeling zijn. Wie zijn of haar toestemming niet geeft voor gegevensdeling, heeft daarom niet minder

recht om zijn of haar eigen medische gegevens in te kijken dan andere mensen. Ik heb daarom gevraagd om dit aan te passen, en de beheerders van ons platform zijn daar momenteel aan bezig.

Anderzijds vind ik dat we iedereen ervan moeten overtuigen om toestemming te geven om zijn of haar gezondheidsgegevens te delen. Als je een ernstige ziekte hebt, is het heel belangrijk dat je zorgverleners je dossier kunnen inkijken. Dat kan soms het verschil maken tussen leven en dood. Maar je zal me niet horen zeggen dat we deze signalen van burgers niet serieus moeten nemen. Het gaat over erg persoonlijke, gevoelige gegevens. Iedereen wil dat die goed beveiligd zijn en de terughoudendheid om gegevens te delen vloeit voort uit de angst dat dit niet het geval is.

Maar niets is minder waar. Integendeel, de architectuur van ons e-healthsysteem en de veiligheidsnormen behoren tot de top in de wereld. Bovendien kunnen enkel zorgverleners die een therapeutische relatie met je hebben, je gegevens inkijken."

Bedankt voor het gesprek!

© 2018 - Dit artikel verscheen eerder op de website van het Vlaams Patiëntenplatform.
www.vlaamspatientenplatform.be.

Leren werken met MijnGezondheid?

SeniorNet Vlaanderen lanceert opleiding

Met een nieuwe online platform leren werken vergt altijd wat zoeken. Om ouderen daarbij te ondersteunen, werkt SeniorNet Vlaanderen aan een opleiding op maat. Je kan deze aanvragen met je vereniging, ouderenraad, dienstencentrum, bibliotheek, ... en dan helpt een vrijwilliger van SeniorNet jullie wegwijs.

De lancering van de vorming is voorzien tegen april 2019. Kijk op www.snvl.be om op de hoogte te blijven!

Eerste stappen naar terugbetaling psycholoog voor 65+

Midden vorig jaar maakte minister De Block bekend dat de psycholoog voor mensen met bijvoorbeeld depressie of verslaving terugbetaald wordt, maar dat er geen budget was om die terugbetaling ook open te stellen voor 65-plussers. De Vlaamse Ouderenraad riep de minister toen op om die discriminatie weg te werken. Die oproep leidt nu tot eerste stappen.

Een gelijkwaardige ondersteuning, ongeacht leeftijd

Dat de nood voor een betere ondersteuning voor ouderen met psychische problemen groot is, blijkt duidelijk uit de cijfers: 29% tot 45% zegt zich soms eenzaam te voelen, 19% van de 75-plussers worstelt met depressieve gevoelens, oudere mannen zijn de groep met het hoogste risico op overlijden door zelfdoding, ...

Voor de Vlaamse Ouderenraad moet daarom iedereen die worstelt met psychische problemen betaalbare hulp kunnen krijgen. Ook ouderen. Voor de Vlaamse Ouderenraad discrimineert de leeftijdsgrens in één klap tal van mensen, ongeacht de ernst van hun situatie. En dat kan niet.

Engagement minister De Block

Een van de argumenten om de terugbetaling te beperken tot volwassenen van 18 tot 64 jaar, was omdat er voor die doelgroep al netwerken opgericht waren waarin zorgverleners op vlak van geestelijke gezondheidszorg goed samenwerken.

In haar beleidsnota kondigt minister De Block nu aan dat ze ook voor ouderen dergelijke netwerken geestelijke gezondheidszorg op punt wil stellen. Samen met haar collega-ministers uit de deelstaten zal ze schrijven aan een gezamenlijke beleidsvisie met een aantal beleidskeuzes.

Op een recente studiedag van FedOS benoemde de minister en haar raadgever dit als een belangrijke stap om de terugbetaling van de psycholoog mogelijk te kunnen maken. De minister wil alle bouwstenen klaarleggen zodat de volgende regering hier snel mee aan de slag kan. Voor de beleidsvisie en -keuzes wil minister De Block vertrekken vanuit de studie van federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg rond de geestelijke gezondheidszorg voor ouderen, die 2018 op vraag van de minister gepubliceerd werd.

“Vlaamse Ouderenraad: "Iedereen die worstelt met psychische problemen moet betaalbare hulp kunnen krijgen. Ook ouderen."

Ook minister Vandeurzen neemt initiatief

Om in tussentijd tegemoet te komen aan de noden bij ouderen, lanceerde Vlaams minister Vandeurzen begin dit jaar een projectoproep voor psychologische ondersteuning van 65-plussers. Concreet zullen maximum zes projecten een eerstelijnspsycholoog kunnen inschakelen om laagdrempelige zorg aan mensen met milde tot matige psychische klachten op te vangen. Voor een consultatie betaal je dan een laag tarief (€ 11 of € 4 voor specifieke doelgroepen). Het project zal drie jaar lopen, en kan eventueel verlengd worden.

De Vlaamse Ouderenraad is tevreden met deze eerste stappen. Een gelijkwaardige terugbetaling bij elke psycholoog is nog niet voor morgen, maar met deze stappen engageren de ministers zich wel duidelijk om de discriminatie weg te werken en ouderen met psychische problemen beter te ondersteunen.

Nils Vandenweghe

Directeur Vlaamse Ouderenraad



Mobiel Lokaal Dienstencentrum in Deerlijk

Het Mobiel Dienstencentrum in Deerlijk bezoekt meerdere keren per maand 5 verschillende wijken. De dag is gevuld met workshops, een voordracht, beweging, een warme maaltijd. Dit alles onder regie van de sociale dienst van het OCMW, in hechte samenwerking met cultuur-, jeugd- en sportdiensten. Ook de plaatselijke verenigingen werken graag mee. Het Mobiel Dienstencentrum Deerlijk evolueerde naar een vaste, duurzame waarde en voorziet uitbreiding naar andere wijken. Het initiatief won in 2018 de Matexi Award omdat ze inzetten op het actief opzoeken van mensen in hun eigen woonomgeving en vooral samen dingen doen. De doelgroepen sturen mee en worden zo mede-eigenaars van het aanbod.

Wat was de aanleiding van het initiatief?

Het Mobiel Lokaal Dienstencentrum (MLDC) kwam in 2012 tot stand dankzij een samenwerking tussen het OCMW, de gemeente Deerlijk en het plaatselijke woonzorgcentrum Seniorenzorg Heilige Familie, binnen het project 'Zorgzaam Deerlijk, waar je je thuis voelt'. Zowel in Deerlijk als vervolgens in Wingene werd een mobiel lokaal dienstencentrum opgestart, op maat van de gemeente en met een uitrol in elke buurt. Het lokaal bestuur kon hiervoor rekenen op de begeleiding van Samenlevingsopbouw West-Vlaanderen.

Na de projecttijd (februari 2015) werd het mobiel lokaal dienstencentrum gecontinueerd mede dankzij een samenwerkingsovereenkomst met de provincie West-Vlaanderen. Deze overeenkomst liep ten einde in augustus 2016. Daarna beslisten OCMW en gemeente Deerlijk om het mobiel lokaal dienstencentrum zelf te financieren.

Het mobiel lokaal dienstencentrum streeft dezelfde criteria na als een lokaal dienstencentrum maar werkt niet vanuit één vaste infrastructuur. De werking is verspreid over de verschillende wijken/gehuchten van Deerlijk en biedt een creatief antwoord op de bestaande uitdagingen binnen de

Deerlijkse context (inspelen op het sociaal netwerk in de verschillende buurten in Deerlijk, bereiken van kwetsbare doelgroepen, dienstverlening dichterbij de mensen brengen, multifunctioneel inzetten van bestaande gebouwen, geen bouwkosten voor één centraal gebouw).

Een Mobiel Lokaal Dienstencentrum: wat is dat eigenlijk?

Het mobiel lokaal dienstencentrum is werkzaam in 5 wijken

- >> Molenhoek (opgestart in juni 2012): elke 4^{de} dinsdag van de maand in buurthuis de Wieke
- >> Sint-Lodewijk (opgestart in maart 2013): elke 2^{de} en 4^{de} woensdag van de maand in buurthuis Sint-Lodewijk
- >> Statiewijk (opgestart in augustus 2013): elke 3^{de} donderdag van de maand in buurthuis Statie
- >> Deerlijk centrum (opgestart in januari 2014): elke 4^{de} donderdag in het ontmoetingscentrum
- >> Belgiek (opgestart in september 2014): elke 1^{ste} woensdag van de maand in de refter van een vrije basisschool

In elke wijk zijn de mensen vanaf 10.30 uur welkom om een potje koffie te drinken, de krant en/of een tijdschrift te lezen.

Om 11 uur kunnen de mensen een uurtje zitturnen volgen, begeleid door de sportpromotor van de gemeentelijke sportdienst.

Omstreeks 12 uur wordt de maaltijd geserveerd.

Van 14 uur tot 16 uur is er een activiteit. Deze activiteit wordt meestal in samenspraak met de vrijwilligers/bezoekers gekozen. Een voordracht, een film, een kookactiviteit,...

De ouderen kunnen in hun buurt samen met anderen genieten van een zinvolle dagbesteding. Samen met hun burens kunnen ze naar het dienstencentrum komen. Tijdens het dienstencentrum is de coördinator aanwezig. De coördinator is een laagdrempelig aanspreekpunt bij hulpvragen en problemen. Het is voor inwoners niet altijd duidelijk bij wie ze terecht kunnen, bij wie ze zullen terechtkomen... Het mobiel lokaal dienstencentrum werkt op die manier als een soort wegwijzer voor hulp- en dienstverlening, met de coördinator als vertrouwd gezicht en aanspreekpunt. In samenspraak met de vrijwilligers proberen ze burenhulp te stimuleren. Een aantal mensen komen samen te voet naar het dienstencentrum. Burens gaan langs bij elkaar om elkaar te helpen. De één zorgt voor de ander, wat mooi is om te zien.

Samenwerking met organisaties uit de buurt

Elk mobiel lokaal dienstencentrum werkt met vrijwilligers uit de buurt. Deze vrijwilligers helpen bij het klaarzetten van de zaal, het serveren van het middagmaal, afwassen, bedienen van dranken, aanvullen van koelkasten,...

Tevens zijn deze vrijwilligers de belangrijke pioniers van de werking. Aangezien de vrijwilligers uit de buurt komen zien zij de mensen bij de bakker, slager, kapper,... De vrijwilligers helpen de mensen eraan te herinneren wanneer het dienstencentrum plaatsvindt.

Waar mogelijk werken ze ook samen met verenigingen in de gemeente of met mensen die iets kunnen brengen. Een Vlaamse zangnamiddag wordt verzorgd door mensen van Deerlijk. Voor een dansnamiddag vragen ze het dansteam van D'Okra's van Deerlijk. Zo leren andere mensen van Deerlijk de werking kennen.



Groep Ubuntu is een netwerkorganisatie die personen met een beperking ondersteunt in de regio Zuid-West-Vlaanderen. We proberen met Ubuntu samen te werken om mensen te laten deelnemen aan het zitturnen samen met hun begeleiding.

De coördinator van het mobiel lokaal dienstencentrum heeft een nauw contact met de thuiszorgcoördinator als ook met de sociale dienst van het OCMW. Op basis daarvan gaat zij soms op huisbezoek bij eenzame mensen. Als nieuwe mensen naar het dienstencentrum komen dan staat de coördinator klaar om hen een warm onthaal aan te bieden.

Delphine Derammelaere

*Coördinator Mobiel Lokaal Dienstencentrum
Sociaal huis Deerlijk*

IPitup

De zitbank die doet bewegen!

Te lang aan een stuk zitten is niet goed voor de gezondheid. Om dat zitgedrag te doorbreken ontwierpen Miel Vanhaverbeke en Maarten Thysen de IPitup-beweebank. Aan deze bank hangen instructies voor lichaamsoefeningen die je ter plekke kan uitvoeren. Even zitten en even bewegen, de bank zorgt voor het optimale evenwicht.

Ontwerpers Miel en Maarten kwamen op het idee toen ze in een speeltuin hun kinderen zagen ravotten terwijl (groot)ouders en tieners druk op hun smartphone bezig waren. "Uit deze vaststelling ontstond het idee om iets te ontwerpen dat alle generaties en zowel beginnende als meer geofende sporters aan het bewegen zou zetten. De beweegbank was geboren", aldus Miel. "De basis ziet eruit als een gewone zitbank, maar toevoegingen maken een brede waaier aan lichaamsoefeningen mogelijk. Een infopaneel op de bank stelt een aantal basisoefeningen voor. Meer ambitieuze sporters kunnen gebruikmaken van de gratis app. Die toont een heel oefenprogramma op en rond de beweegbank."

Ook sociale stimulator

Het unieke aan de IPitup-beweebank is dat het design mensen nieuwsgierig maakt en hen spontaan en op een zeer laagdrempelige manier laat bewegen in de openbare ruimte. Daarnaast stimuleert de beweegbank ook de sociale interactie in de wijk. Dankzij de verschillende oefenstations kunnen tot zes mensen tegelijk aan de slag. Wie van de IPitup-beweebank gebruikmaakt, slaat al snel een praatje met andere gebruikers. Tot slot is de beweegbank ook simpelweg een comfortabele zitbank waar burens kunnen afspreken.



Uitgetest en goedgekeurd

In aanwezigheid van ontwerper Miel maken negen ouderen van trefpunt Runkst (Hasselt) kennis met de IPitup-beweebank. "In groep of per twee valt de schroom weg en is het meteen ook leuker."

Zet deze bank je spontaan aan om oefeningen te doen?

Ludo: "Ja, op een wandeling kwamen we voorbij de bank en je vraagt je onmiddellijk af 'Wat is dat hier?' Alleen al uit nieuwsgierigheid ga je een kijkje nemen en probeer je enkele zaken uit."

Jos: "In het begin had ik wel een beetje schroom. 'Wat zullen de andere mensen wel niet zeggen wanneer ze mij zien bezig?', dacht ik."

Gerda: "In groep of per twee valt die schroom weg en is het meteen ook leuker! En zien bewegen doet bewegen!"

Zijn de oefeningen duidelijk en haalbaar?

Mia: "De foto's en beschrijvingen op de bank maken het mogelijk om meteen met de oefeningen aan de slag te gaan. Je kan ze daarenboven doen op je eigen niveau."

Vallen de oefeningen te combineren met een wandeling?

Francine: "We kunnen onze wekelijkse wandeling zo organiseren dat we halverwege of bij het einde of begin van de wandeling voorbij de bank komen."

Miel: "In Hasselt staan drie IPitup-beweebanken, je kan dus een wandel- of fietsparcours uitstippelen waarbij je langs de drie banken komt. Ideaal om er een complete work-out van te maken! Tijdens het wandelen of het fietsen bouw je conditie op, aan de bank werk je aan kracht en balans."



Ook in jouw gemeente?

Op www.ipitup.be/referenties vind je een overzicht van de verschillende locaties waar een IPitupbank staat. Deze pagina wordt regelmatig bijgewerkt, want er komen steeds meer IPitup-beweebanken bij. Ook bij je gemeente kan je informatie opvragen. In de meeste gevallen worden ook coaches ter beschikking gesteld.

Ingrid Peeters

Coördinator OKRA-SPORT+

Miel Vanhaverbeke

Initiatiefnemer IPitup-beweebank



Voor spelers van 9 tot 99 jaar:

Participatie kent geen leeftijd (?)

Ouderen van vandaag overtreffen hun voorgangers op het gebied van gezondheid, vitaliteit en opleiding. Toch ontsnappen ze vandaag niet aan stereotypen en stigma's. Het Kenniscentrum Cultuur en Mediaparticipatie toetst het stereotYPE beeld van de inactieve oudere aan de realiteit. De onderzoekers analyseerden de participatie van Vlaamse 55-plussers aan cultuur en media op basis van de Participatiesurveys van 2004, 2009 en 2014. Wat bleek ...

De ene persoon is de andere niet

Net als 'de jongere' bestaat ook 'de oudere' niet. Binnen de groep 55-plussers vinden we heel wat verschillen als het aankomt op vrijetijdsparticipatie. Naast groepen die weinig tot niet participeren aan het sociale en culturele leven, zijn er ook groepen die zeer actief participeren. Sommige ouderen houden er een breed gamma aan activiteiten op na, waar anderen focussen op specifieke vrijetijd domeinen zoals deelname aan het verenigingsleven, cultuurparticipatie of familieactiviteiten.

“Zowel op het vlak van interesses, als de activiteiten en frequentie waaraan men participeert onderscheiden ouderen zich sterk naargelang hun leeftijd en de levensfase waarin ze zich bevinden.”

De verschillen op het vlak van participatie tussen personen aan de vooravond van hun pensioen en personen die al enige tijd niet meer werken, zijn erg groot. Zowel op het vlak van interesses, als de activiteiten en frequentie waaraan men participeert onderscheiden ouderen zich sterk naargelang hun leeftijd en de levensfase waarin ze zich bevinden. Jongere ouderen (55 tot 64 jaar) blijken zeer actief op het vlak van sociale en culturele participatie (inclusief sport). Naarmate de leeftijd en levensomstandigheden wijzigen, spelen andere drempels zoals een zwakkere gezondheid en worden andere prioriteiten naar voren geschoven. Tijdsbeleving vormt daarbij een belangrijk element. Enerzijds wordt met het wegvallen van allerlei verplichtingen (werk, zorg voor kinderen, ...) de hoeveelheid tijd die men vrij kan besteden alsmáar ruimer. Anderzijds neemt bij ouderen het gevoel toe dat de hoeveelheid tijd die nog rest, steeds korter wordt. Een deel van de ouderen snoeit daarom in de

vrijtijdsactiviteiten en brengt zijn vrije tijd vooral door in het gezelschap van familie en vrienden.

Ook generatieverschillen spelen een belangrijke rol. De huidige generatie van 55-plussers heeft andere interesses en participatiepatronen dan de 55-plussers van 10 jaar geleden. Bovendien doen zich bij de oudere leeftijdsgroepen de sociale verschillen voor die we ook bij jongere leeftijdsgroepen terugvinden. Opleiding is eveneens bij ouderen een belangrijke voorspeller van participatie.

Ondanks deze verscheidenheid tussen ouderen zijn er toch enkele opvallende algemene tendensen in hun participatiegedrag.

“Een sterker participerende oudere bevolking dient zich aan, maar met andere culturele interesses dan de generaties ervoor.”

Mediaparticipatie

De oudere Vlaming houdt vast aan traditionele media. De televisie en de papieren krant blijven populair bij de drie oudere leeftijdsgroepen. Enkel de populariteit van radio daalt bij het ouder worden. Van de 55- tot 64-jarigen luistert 64% dagelijks naar de radio, bij de 75- tot 86-jarigen is dit slechts 52%.

Ook bij de oudere bevolking is er een stijgende inburgering van computer, mobiele media en internet. Hoewel de digitale kloof nog duidelijk zichtbaar blijft, stellen de onderzoekers bij elk van de oudere leeftijdsgroepen een stijgend gebruik van nieuwe media vast. Zo gebruikte in 2004 slechts 1,5% van de 75-plussers dagelijks het internet en steeg dit tot 16,5% in 2014. Bij de 65- tot 74-jarigen steeg het dagelijks internetgebruik in diezelfde periode van 3% naar 40,5% en bij de 55- tot 64-jarigen van 11% naar 51%. De digitale kloof lijkt dus met rasse schreden kleiner te worden.

Toch is de kloof nog niet gedicht: het actief internetgebruik blijft duidelijk leeftijdsverschillen vertonen. Het internetgebruik voor het opzoeken van informatie en het volgen van de actualiteit daalt bij elke oudere leeftijdscategorie.

Cultuurparticipatie

Een op de vijf (19,9%) 55- tot 64-jarigen is amateurkunstenaar. Dit percentage daalt naar 16% bij de 65- tot 74-jarigen en 15,5% bij de 75- tot 84-jarigen. Het aandeel ouderen dat een creatieve hobby beoefent verschilt nauwelijks van de 35- tot 54-jarigen. Amateurkunstbeoefening bij ouderen situeert zich vooral binnen de muziek: 7 procent

van de 55-plussers zingt of bespeelt een muziekinstrument.

Kijken we naar de cultuurparticipatie zoals het bezoeken van een museum, concert, theatervoorstelling, ... dan vinden we een dalende trend vanaf de leeftijd van 55 jaar. Een uitzondering vormen de klassieke concerten waar de participatiegraad het hoogst ligt bij 65- tot 74-jarigen. Verder vallen duidelijke smaakverschillen op tussen 55-plussers en jongere leeftijdsgroepen. 55- tot 64-jarigen participeren meer dan de jongere leeftijdsgroepen aan de zogenaamd 'hoge' cultuur zoals klassieke concerten, kunstmusea, tentoonstellingen en kunstige podiumvoorstellingen. Bij de 'lagere' vormen van cultuurparticipatie, zoals bijvoorbeeld bioscoopbezoek en bijwonen van musicals of niet-klassieke (rock, blues, jazz, ...) concerten, zien we een dalende trend over de gehele levensloop: jongeren participeren hier het sterkst en met elke leeftijdsgroep daalt de participatiegraad. Bezoek aan erfgoed vormt een uitzondering: monumenten en historische gebouwen worden in gelijke mate door 55- tot 64-jarigen bezocht als door jongere leeftijdsgroepen.

Voor enkele cultuurvormen merken we duidelijke veranderingen over de tijd. In vergelijking met 2004 woonden in 2014 bijvoorbeeld drie keer zoveel 65- tot 74-jarigen en ongeveer dubbel zoveel 55- tot 64-jarigen en 75-plussers een niet-klassiek concert bij. Bij klassieke concerten en cinema laat de stijgende participatiegraad zich enkel zien bij de twee oudste groepen. Bij bioscopen nemen we zelfs een vervienvoudiging van de participatie waar bij de 75-plussers (in 2004 was 1,5% van de 75-plussers het voorgaande half jaar naar een bioscoop geweest, in 2014 was dit 9,4%). Eenzelfde stijging zien we op het gebied van musea en tentoonstellingen (exclusief kunstmusea en -tentoonstellingen) en podiumvoorstellingen. Door deze bewegingen is de leeftijds-kloof voor uithuizige cultuurparticipatie op tien jaar tijd zichtbaar verkleind, maar nog niet gedicht. Een sterker participerende oudere bevolking dient zich aan, maar met andere culturele interesses dan de generaties ervoor.

“Opvallend is dat ouderen een regelmatig engagement in vrijwilligerswerk vertonen dan jongere leeftijdsgroepen.”

Sociaal-culturele participatie

Hoewel het verenigingsleven en vrijwilligerswerk vaak een fysieke inspanning vragen, blijken ouderen hierin zeer actief. Algemeen wordt bij het ouder worden een lichte daling vastgesteld, maar toch is de helft van de 75-plussers nog steeds actief in het verenigingsleven. Op vlak

van vrijwilligerswerk zijn 75-plussers minder actief. Opvallend is wel dat oudere leeftijdsgroepen een regelmatigere engagement in vrijwilligerswerk vertonen dan jongere leeftijdsgroepen. Daarnaast engageren ouderen zich in andere types van verenigingen dan de jongere leeftijdsgroepen, waaronder welzijnsverenigingen, ouderen- of vrouwenverenigingen en sociale verenigingen.

Sinds 2004 nemen ouderen minder deel aan het verenigingsleven. Bij elk van de oudere leeftijdsgroepen stellen we een daling vast in de participatie aan het verenigingsleven tussen 2004 en 2014. Deze daling is het grootst bij de 65- tot 74-jarigen. Alleen bij wijk- en buurtcomités is een stijging merkbaar bij 55- tot 64-jarigen en 65- tot 74-jarigen. Voor de andere verenigingssoorten toont zich een gelijke of dalende trend. Zo noteren we onder meer een dalende participatiegraad bij maatschappelijk georiënteerde verenigingen, vrouwenverenigingen, cultuurverenigingen en politieke verenigingen. En zeer opvallend: nieuwe generaties van ouderen sluiten zich beduidend minder aan bij ouderenverenigingen dan vroeger. Ze voelen zich merkkelijk minder aangesproken door organisaties die expliciet op ouderen focussen, een trend die zich wellicht in de toekomst voort zal zetten.

Franne Mullens, Mathijs De Baere, Jessy Siongers, Ruben Vandenplas

Kenniscentrum Cultuur- en Mediaparticipatie

actueel

je vaste afspraak met informatie voor en door ouderen

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

Neem vandaag nog een abonnement

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

Je kan eender wanneer een abonnement starten. Per jaar betaal je slechts 5 euro.

Agenda

23 februari – 3 maart

Week van de vrijwilliger

8 maart

Internationale vrouwendag

11 – 17 maart

Week van de zorg

17 maart

Dag van de zorg

20 maart

Dag van de mondhygiëne

7 april

Wereldgezondheidsdag

22 – 28 april

Week van de valpreventie

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Nils Vandenweghe

REDACTIE
Nils Vandenweghe, Veerle Quiryne, Sonja Van Humskerke

LAY-OUT
Eveline Soors

DRUK
Drukkerij Lamine



Vlaamse Ouderenraad vzw
Broekstraat 49-53
1000 Brussel

02 209 34 51
info@vlaamse-ouderenraad.be

www.vlaamse-ouderenraad.be