

actueel

Grootouders en tienerkleinkinderen

Een unieke relatie

Ouderen op de planken

5 inspirerende
theaterprojecten

Brussel is supercomplex

Juiste zorg
moeilijk vindbaar



vlaamse
ouderenraad



Cover: © Lieve Dierick

- 3 Voorwoord: Een nieuwe regering, een nieuw begin
- 4 Moeten we bang zijn om **oud** te **worden**?
- 6 **Ouderenweek 2019**
- 7 **Ouderen op de planken**
- 10 Samen sterk voor **ouderen in beweging**
- 12 **Sjat Kaffei**: mobiele koffieklets
- 14 65-plussers blijven **uitgesloten van crisishulp**
- 16 **Brussel** is supercomplex
- 18 Grootouders en hun **tienerkleinkinderen**
- 20 **Dossier Warme Zorg**: Het Gulle Heem
- 22 **Samenspraak**-fiche
- 23 Nieuwe vorming '**Dementievriendelijke gemeente**'
- 24 **Goed wonen** als bepalende factor om goed ouder te worden
- 27 **Fysieke kwetsbaarheid** bij ouderen
- 28 **Ervaringsdeskundigen** inschakelen



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

Actueel is het informatieblad van de Vlaamse Ouderenraad.

Een nieuwe regering, een nieuw begin?



Jul Geeroms
Voorzitter

“In het Vlaamse regeerakkoord staan intenties die voor ouderen in de goede richting gaan, maar we zijn nog steeds bezorgd.”

De regering Jambon I stelde op 1 oktober, de internationale dag van de ouderen, haar regeerakkoord voor aan het Vlaams Parlement. Een teken van voorspoed voor het ouderenbeleid in de komende vijf jaar? We vroegen het ons af, en doken in het regeerakkoord.

Eerste vaststelling: voor ouderen staan er waardevolle ambities in het regeerakkoord. Van beschikbare en betaalbare kwaliteitszorg tot meer aandacht voor ouderen in diverse relevante domeinen. Onze adviezen zijn duidelijk gelezen.

Tweede vaststelling: dit is een regering die bespaart om te kunnen investeren. Besparingen die ook gezinnen en verenigingen raken, voor investeringen die ontoereikend zijn om de vele noden in de komende vijf jaar op te lossen. Het regeerakkoord is duidelijk een moeilijke evenwichtsoefening geweest.

Als we de technische zaken even buiten beschouwing laten, wat zijn dan concrete maatregelen waar ouderen in Vlaanderen zich aan mogen verwachten?

Qua zorg richt de regering zich eerst en vooral duidelijk op ouderen die in woonzorgcentra wonen: het zorgbudget voor ouderen (de vroegere tegemoetkoming voor hulp aan bejaarden) wordt voor hen vereenvoudigd, waardoor iedere bewoner met een beperkt inkomen hetzelfde budget zou krijgen, ongeacht zorgzwaarte. Al stellen zich daarbij nog vragen, vooral in verhouding tot de maximum bedragen voor mensen die thuis wonen. We hopen dit snel uit te klaren met de minister. De regering belooft ook extra personeel, het bewaken van prijsstijgingen en regelmatige tevredenheidsbevragingen van de bewoners, ter verbetering van de kwaliteit van leven van mensen in een woonzorgcentrum.

Voor zorgbehoevende thuiswonende ouderen zijn de plannen nog minder concreet. De middelen voor gezinszorg zullen minder snel groeien dan voorzien. Wel wil men investeren in zorgzame buurten. Ook komen er lokale gezinscoaches die kwetsbare gezinnen wegwijs helpen. En op vlak van preventieve geestelijke gezondheidszorg focust Vlaanderen zich vooral op jongeren en ouderen.

Maar voor de Vlaamse Ouderenraad mag het ouderenbeleid zich niet beperken tot de zorg. Gelukkig zien we ook aandacht voor ouderen in het sportbeleid, in de doelstellingen voor een integraal toegankelijke leefomgeving, en in de middelen om aangepaste sociale woningen te bouwen. Het ouderenbeleidsplan zal ook bijzondere aandacht hebben voor eenzaamheid en dementie.

Dit zijn intenties die voor ouderen in de goede richting gaan. Tegelijk zijn we op het moment van dit schrijven nog sterk bezorgd over de plannen die niet of slechts in vage termen in het regeerakkoord en de begroting staan. Als adviesorgaan van de Vlaamse regering zullen we constructief in gesprek gaan met de nieuwe coördinerend minister voor ouderenbeleid, om de positieve ambities mee waar te maken en samen oplossingen te zoeken voor onze bezorgdheden. Het aangekondigde ouderenbeleidsplan biedt daar een ideale gelegenheid toe.

Moeten we bang zijn om oud te worden?

Interview met journaliste Ann Peuteman

Moeten we bang zijn om oud te worden? Die vraag stelt Knack-journaliste Ann Peuteman zich in haar boek 'Grijsgedraaid'. In haar zoektocht naar antwoorden baseert ze zich op gesprekken met bekende en minder bekende 80-plussers. Ze stelt vast dat het leven verandert op een bepaalde leeftijd, maar ook dat het anders kan.



Afhankelijker en fragieler

"Het idee om 'Grijsgedraaid' te schrijven, kreeg vorm na een interview met een oude schooldirectrice. Ze vertelde hoe ze jarenlang respect en autoriteit had opgebouwd. Ook na haar pensioen bleven mensen haar om raad vragen. Rond haar 80ste keerde dat plots, toen ze afhankelijker werd en er fragieler begon uit te zien", vertelt Ann Peuteman.

Blik van anderen

Ook andere mensen met wie Ann sprak, ervoeren een soort anticlimax toen ze ouder werden. "Tijdens het schrijven van dit boek vertelde theatermaakster Eva Bal me dat ze niet schrikt van haar spiegelbeeld, maar wel van hoe andere mensen haar zien. Dat bleef me het meest bij, omdat we daar volgens mij iets aan kunnen doen."

Om die reden schreef Ann 'Grijsgedraaid': "Om onze zienswijze op 80-plussers aan te kaarten. We zien ze als 1 blok, met allemaal dezelfde smaak en dezelfde dingen die hen gelukkig maken. We leggen ze zaken op 'voor hun eigen bestwil', want we zien ze het liefst rustig en lekker veilig."

Het is niet genoeg

"Door de vooruitgang van de wetenschap leven we alsmäär langer, maar we hebben niet nagedacht over wat we moeten doen met die extra jaren. Hoe zorgen we ervoor dat we, ondanks fysieke en soms mentale beperkingen, echt van die tijd kunnen genieten?", vraagt Ann zich af. "Ik heb het niet over fysieke zorg of voeding, dat is bij de meeste 80-plussers in orde. Ex-minister Paula D'Hondt vertelde: 'Ik ken niemand van mijn leeftijd die niet goed verzorgd wordt. Gewassen, gevoed, gekapt en gekleed.' Maar dat is niet genoeg, dat zou het voor mij ook niet zijn."

We focussen heel erg op efficiëntie, zowel financieel als qua timing. Maar daardoor maken we het 80-plussers heel moeilijk om nog zin te hebben in het leven, in de dubbele betekenis van dat woord. We zeggen: doe jij nu maar rustig, je hoeft het je allemaal niet meer aan te trekken."

Moeilijk om jezelf te blijven

"De mensen met wie ik sprak, vertelden me dat ze nog altijd dezelfde persoon zijn. Maar dat het moeilijker is om zichzelf te blijven, omdat ze hun vrijheid en beslissingsrecht verliezen. Ze mogen bijvoorbeeld niet meer eten of zich wassen hoe en wanneer ze dat vroeger deden. Hun auto wordt afgenomen, ze mogen hun geld niet meer beheren en nieuwe relaties zijn al helemaal uit den boze.

Veel mensen die ik in de loop der jaren sprak kunnen haar-scherp analyseren waar het probleem ligt, maar ze kaarten het niet aan, omdat ze hun geliefden niet tot last willen zijn. Want 'wat als ze niet meer komen?' De mensen die hen betuttelen, die hun zaken opleggen 'voor hun eigen bestwil', zijn meestal de mensen die ze het liefste zien. En die willen ze niet kwetsen."

“Het gros van de 80-plussers zegt dat er het afgelopen half jaar niet meer naar hun mening is gevraagd. Verontrustend, vind ik.”

Het recht op foute beslissingen

"Het is niet eenvoudig om aan te geven waar de grens ligt tussen verzorgen en betuttelen. We moeten ons afvragen wat 80-plussers zelf willen, want vaak walsen we over hen heen – met goede bedoelingen. Het is een beetje zoals met meerderjarige kinderen. We kunnen uitleggen waarom wij denken dat een bepaalde keuze beter is, maar als de ander dat niet wil, moeten we ons daar ook bij kunnen neerleggen. Kinderen kunnen we fouten laten maken, maar bij ouderen moeten we dat nog leren. 80-plussers zijn geen pubers, je hoeft ze niet op te voeden of te beschermen tegen zichzelf. Ze hebben het recht om foute beslissingen te maken, net zoals wij."

“We moeten ons afvragen wat 80-plussers zelf willen, want vaak wassen we over hen heen – met goede bedoelingen.

Het kan beter

Wat heeft 'Grijsgedraaid' voor Ann zelf betekend? "Wat me hoopvol stemt, zijn de reacties. Die komen zowel van oudere mensen als van mensen die zijn beginnen nadenken over hoe het beter kan. Ik merk dat onze samenleving er wel iets aan wil doen, zeker omdat we zelf later in die positie zullen zitten."

"Ik merk ook een enorme openheid in de zorgsector, van mensen die erover willen praten en oplossingen willen zoeken. Ik vind het bijzonder jammer en onrechtvaardig dat we door een aantal trieste verhalen iedereen over dezelfde kam scheren, want er zitten ook veel mensen in die sector die met weinig middelen en mankracht toch prachtige prestaties neerzetten."

Het imago van woonzorgcentra

Dat woonzorgcentra een slecht imago hebben, merkte Ann bij verschillende 80-plussers met wie ze sprak. Maar het is niet eenvoudig om dat beeld te verbeteren. "Het is een vicieuze cirkel: woonzorgcentra hebben zo'n slecht imago dat mensen er niet naartoe willen, waardoor enkel de zwaarste zorgprofielen er terecht komen en het geen aantrekkelijke plek wordt om te wonen. Om diezelfde reden voelen weinig mensen zich geroepen om er te gaan werken, waardoor je minder gedreven personeel krijgt. Dat is jammer, want een goede verzorger maakt echt het verschil."

Zoals een leeftijdsgenoot

Hoe kunnen verzorgers en mantelzorgers erover waken dat ze op dezelfde golflengte zitten als de mensen die ze verzorgen? "Ik stel me altijd de vraag of ik ook zo zou omgaan met een leeftijdsgenoot. Zou ik zo praten? Zou ik dit regelen en doen zonder overleg? Verder geef ik volgende raad: plaats jezelf in de positie van een 80-plusser. Stel: je wordt elke dag gewassen, je krijgt je boterhammen, er komt elke dag een verpleger. Is dat genoeg? Zou je daar gelukkig van worden?"

Dit artikel verscheen in S-Plus magazine, editie juli 2019.

Margot Cassiers

OKTOBER 2019



“

Mijn kinderen denken dat ik bepaalde zaken niet meer kan en nemen me, goedbedoeld, dingen uit handen. Of ze vertellen me sommige dingen niet, omdat ze me willen sparen. Ik wil mijn eigen beslissingen kunnen maken.

Liliane, 68 jaar



Hoe kijk jij naar ouder worden?

Op 1 oktober was het de Internationale dag van de Ouderen. Naar aanleiding daarvan sloegen de Vlaamse Ouderenraad en AGE Platform Europe de handen in elkaar voor #ageingequal. We streven samen naar gelijkwaardigheid, ongeacht leeftijd.

Daarom vroegen we ouderen hoe zij kijken naar ouder worden, diverse generaties en gelijkheid. Heel wat openhartige ouderen deelden hun getuigenis.

"Het ouder worden beschouw ik als een fase in het leven. Ik ben blind en mijn gehoor doet het ook niet meer zo goed, wat zeker de communicatie en oriëntatie in de ruimte niet bevordert. Door het feit dat je minder actief bent en door sterfte van vrienden, vallen bovendien veel contacten weg en is er minder gelegenheid om nieuwe vrienden te maken."

"Ik ben gegroeid in het leren 'wachten'... waar ik vroeger veel ongeduriger was."

"Jezelf ontwikkelen, dat kan je tot op je laatste dag"

"Ik merk dat ik trager stap, trager zwem, trager klaar ben met allerlei taken en dat ik meer kwaaltjes heb dan vroeger. Toch geniet meer van het leven dan vroeger."

"Ik ben van niets meer bang, ik trek me niet aan wat anderen van mij denken of hoe anderen mij zien."

"Er zijn kwaaltjes. Ik doseer dus wat ik doe. Maar ik doe met heel veel overtuiging en plezier in het leven!"

Hoe ervaar jij de manier waarop gekeken wordt naar ouderen in onze samenleving? Had je al eens het gevoel niet meer mee te tellen omwille van je leeftijd? Hoe wil je als oudere gezien, erkend, betrokken, ... worden? En heb je het moeilijk met ouder worden, of kijk je er net naar uit?

Je kan het ons nog steeds laten weten op www.vlaamse-ouderenraad.be.

Ouderenweek 2019

Ben jij er klaar voor? Nodig de vliegende reporter uit!

Tussen 18 en 24 november 2019 vindt de Ouderenweek plaats. Initiatieven die inspelen op het welzijn van mensen, die hechte buurten creëren en die oog hebben voor eenzaamheid van buurtbewoners. Daar draait het om. De actieve rol die ouderen daarbij hebben, staat opnieuw centraal!

Ben jij er klaar voor? Of ben je nog op zoek naar inspiratie? Dan ben je bij de Vlaamse Ouderenraad aan het juiste adres. We ontwikkelden een **inspiratiegids** én een **doe-gids**.

Allebei bieden ze je heel wat boeiende voorbeelden van initiatieven, tips en tricks.

Worden jouw ideeën werkelijkheid of ken je een initiatief dat al bestaat? Laat het ons weten. Wie weet komt de **Vliegende Reporter** bij jou langs tijdens de Ouderenweek en maakt ze er een **mini-reportage** van! Stuur een mailtje naar veerle.quiryne@vlaamse-ouderenraad.be.

www.ouderenweek.be

Ouderen op de planken

Traditioneel spreekt de culturele sector ouderen voornamelijk aan als cultuurgebruikers. Matineevoorstellingen, seniorenfilmnamiddagen en aangepaste museumtours zijn goed vertegenwoordigd in de programmabrochures. Toch valt het op dat ouderen amper aangesproken worden om zelf cultuur te creëren. Wij vonden vijf uitzonderingen. Vijf inspirerende theaterprojecten met ouderen op de planken.



Drempels om te creëren

Kunnen genieten van en deelnemen aan kunst en cultuur is opgenomen in de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens. Cultuur is dus een mensenrecht, waarbij leeftijd geen enkele rol hoort te spelen. Op zich klinkt dit logisch, maar uit onderzoek blijkt dat de deelname aan cultuur afneemt met het ouder worden. Zo blijken 55-plussers ondervertegenwoordigd te zijn in het amateurkunstencircuit. Ouderen, zeker zij die zelf willen creëren, botsen in de praktijk op een aantal drempels.

Een eerste drempel is de kostprijs. Een cursus volgen, materiaal aankopen, ... de kosten lopen al gauw hoog op. Verminderde tarieven of gratis activiteiten kunnen een oplossing bieden. Daarnaast is het aanbod niet afgestemd op de wensen van ouderen. Zij zijn vaak op zoek naar activiteiten die overdag plaatsvinden en hebben soms meer zin in een korte cursus dan in een langdurige academische opleiding. Ten slotte onderschatten heel wat ouderen hun capaciteiten, of zijn ze niet vertrouwd met het aanbod.

Positieve effecten

Aan kunstbeoefening door ouderen worden nochtans heel wat positieve effecten toegeschreven. Zowel de gezondheid als het welbevinden zouden baat hebben bij actieve cultuurparticipatie. Bovendien biedt het kansen om op latere leeftijd nieuwe passies te ontdekken en mensen te leren kennen.

“Het valt op dat ouderen amper aangesproken worden om zelf cultuur te creëren.”

Salon Souvenir in Genk

Wie?

- Liliane Thielens, diensthoofd sociaal welzijn
- Rien Van Meensel, professioneel verhalenvertelster
- De diverse inwoners van Genk die in de loop van de vorige eeuw uit Oekraïne, Polen, Italië, Spanje, Griekenland, Marokko, Turkije, ... naar de Limburgse stad trokken onder invloed van de mijnbouw en de Tweede Wereldoorlog

Vanuit de stad worden er inspanningen gedaan om verschillende culturen met elkaar in contact te brengen. Vaak bleef het echter bij vrijblijvende ontmoetingen. Het moest allemaal vooral lekker en gezellig zijn, niets meer.

Liliane Thielens besloot in 2016 om het eens anders aan te pakken en zette haar schouders onder *Salon Souvenir*. Aanvankelijk was het project gericht op de onderlinge uitwisseling van verhalen. Onder deskundige begeleiding van Rien van Meensel kwam een aantal ouderen van verschillende origine en met verschillende levenservaringen samen om te vertellen en te luisteren. Rien creëerde een veilige plaats om verhalen te delen, de deelnemers doken in hun verleden en deelden naar hartenlust verhalen over hun eerste ontmoetingen en andere ervaringen in dat nieuwe land en die nieuwe buurt.

De schat aan verhalen bleek zo groot te zijn, dat er besloten werd om er een vertelvoorstelling van te maken. Op het podium geen professionele acteurs, maar ouderen met een verhaal. Ze mochten zich nestelen in het uitgebreide salon dat op de Bühne werd neergepoot en Rien leerde hen hoe ze hun verhaal boeiend konden brengen, zelfs zonder het vanbuiten te leren.

Swing doorheen Vlaanderen en Brussel

Wie?

- Caroline Rottier, theatermaakster
- Birgit Kersbergen, choreografe
- 14 ouderen
- 2 dansers met een psychische kwetsbaarheid
- Professionele muzikanten

Swing heeft de ambitie om een andere en positieve beeldvorming over ouderen naar voren te schuiven. De regisseuses besloten bewust om niet met professionele acteurs te werken. Via de podiumkunsten willen ze inzetten op inclusie, participatie en empowerment.

Aan de voorstelling die in 2019 vertoond werd, ging een uitgebreid proces vooraf. Om ouderen te enthousiasmeren werden een aantal voorbereidende interviews en bewegingsworkshops georganiseerd die onder andere doorgingen in woonzorgcentra en bij ouderenverenigingen. Eens het gezelschap was samengesteld, gingen de repetities van start. Een jaar lang werd de voorstelling samen met de acteurs opgebouwd. De regisseuses zochten met veel aandacht en geduld naar de verhalen, ervaringen en wensen van de ouderen. Door middel van improvisatie-, brainstorm- en bewegingsoefeningen konden ze zich ontplooiën en groeien op het podium. Er werd met alle deelnemers gezocht naar een eigen danstaal, op maat van iedere danser en ieders verhaal. Samen zochten ze uit hoe kwetsbaarheid een kracht kan worden. Zoals ze het zelf zeggen: "Onze spelers zijn mooie, sterke persoonlijkheden die elk hun verhaal hebben op het podium."

Uiteindelijk kwam een voorstelling tot stand die, via poëzie, humor, ritme en swingende livemuziek, de universele thema's liefde, verlies en verlangen op het podium verbeeldt.



Liefde voor het leven in Kasterlee en Turnhout

Wie?

- ▶ Marlies Bosmans, theatermaakster
- ▶ Theaterwerkplaats HetGevolg
- ▶ 15 bewoners van woonzorgcentra in Kasterlee

15 bewoners van verschillende woonzorgcentra in Kasterlee kwamen in 2019 elke week samen om vanuit hun liefde voor het leven theater te maken. Vragen zoals "Waar droom je van?", "Wat mis je?", "Wat is liefde?" komen aan bod. De verhalen die daar uit voortkomen, voeden het creatieproces.

Marlies Bosmans kwam op het idee om rond deze thematiek een voorstelling te maken, omdat haar grootmoeder in een van de woonzorgcentra woont. Ze merkte dat er veel onvertelde verhalen leefden onder de bewoners.

Vader speelt wereldwijd

Wie?

- ▶ Theatergezelschap Peeping Tom
- ▶ Lokale ouderen

Peeping Tom is een internationaal dans- en theatercollectief. In hun voorstelling **Vader** speelt de 80-jarige acteur Leo De Beul een oudere man die door zijn zoon achtergelaten wordt in een woonzorgcentrum. Met deze voorstelling trokken ze sinds 2014 de wereld rond, telkens overtuigden ze lokale ouderen om ook een rol op te nemen. Zij vertolkten de overige bewoners van het woonzorgcentrum. Vaak staan ze voor het eerst in hun leven op de planken. In 2019 kwam de voorstelling in Sint-Niklaas op bezoek, de plaatselijke figuranten werden gevonden via de lokale ouderenraad.

Vervolg

Over de voorstelling en voornamelijk over het leven van acteur Leo De Beul, werd een documentaire gemaakt. Deze kreeg de naam **Third Act**.

Gloed in Oostende

Wie?

- ▶ Sara Vanderieck, artistiek verantwoordelijke van De Grote Post en dramaturg
- ▶ Serge Aimé Coulibaly, choreograaf
- ▶ Danspunt
- ▶ 50 ouderen

Cultuurcentrum De Grote Post klopte in 2015 aan bij Danspunt om een project op te zetten rond hedendaagse dans voor 50-plussers. De initiatiefnemers namen choreograaf Coulibaly onder de arm. Hij wil zich verzetten tegen de populaire, simplistische stigma's die leven in de samenleving. Voor **Gloed** vertrok hij vanuit de ervaringen en verhalen van 50-plussers, met als centrale vraag: 'Hoe leven wij hier samen?'

Om 50-plussers warm te maken om deel te nemen aan het project werden kennismakingsworkshops georganiseerd. Daarna beslisten de deelnemers of ze deel wilden uitmaken van de voorstelling. Een kerngroep van zes personen werd geselecteerd als professionele dansers. De overige dansers volgden het hele traject en konden podiumervaring opdoen in enkele massascènes.

Door te vertrekken vanuit de realiteit van 50-plussers en hen een plek op het podium te geven, wil **Gloed** protesteren tegen het idee dat iemands 'marktwaarde' afneemt met het ouder worden. Wie denkt dat 50-plussers een passieve massa grijze muizen zijn, wordt tijdens deze voorstelling met de neus op de feiten gedrukt.

Vervolg

In het verlengde van **Gloed** werd er een unieke valpreven-tiecampagne, met artistieke insteek, opgezet. Samen met de bezoekers van enkele lokale ontmoetingscentra onderzocht choreograaf Koen De Preter welke danstechnieken er gebruikt kunnen worden om 'goed' te leren vallen. Ondertussen knoopte theatermaakster Laura Vroom een gesprek aan met de deelnemers over de builen en blutsen van het leven. Het project werd door Yel Ratajczak vastgelegd in een documentaire.

Justine Rooze & Veerle Quirynen

Stafmedewerkers Vlaamse Ouderenraad



SAMEN STERK voor ouderen in beweging

Een omgeving die wandelen stuurt in Olen

De Vlaamse Ouderenraad en het Vlaams Instituut Gezond Leven lanceerden in 2018 de brochure en bijhorende studiedag 'Samen sterk voor ouderen in beweging'. Beide initiatieven zijn een oproep aan alle sectoren om meer aandacht te schenken aan beweegkansen voor ouderen. We laten ons licht schijnen op Gezonde Gemeente Olen: zij zocht én vond manieren om haar inwoners actiever te maken en zo lang mogelijk gezond thuis te laten wonen.

Er beweegt wat in Olen

Om een waardevol bewegingsbeleid uit te stippelen, ga je niet over een nacht ijs. "We organiseren verschillende acties tegelijkertijd. Die mix is belangrijk", vertelt gezondheidsambtenaar Marie-Paul Bergen. "Een van de hoekstenen van het Olense gezondheidsbeleid is ouderen aanmoedigen om meer te bewegen. In ons dienstencentrum vinden elke week verschillende beweglessen plaats: linedance, tai chi, turnen voor 55-plussers, ..."

Een beweegvriendelijke publieke ruimte is ook een noodzakelijk ingrediënt van een succesvolle mix. "Zo openden we in Olen-centrum een tuin met beweegtoestellen voor laagdrempelige krachtoefeningen. In deze beweegtuin geeft een beweegconsulent regelmatig beweegsessies. Op die momenten reiken we ouderen concrete tips voor elke dag aan. Dat kan gaan over waar ze moeten op letten als ze een douche of bad nemen of hoe ze veilig uit bed kunnen stappen. Het zijn kleine dingen, maar ze maken een groot verschil."

“We willen dat het leuk en makkelijk stappen is in onze gemeente. Want dan komen ouderen ook effectief meer buiten.”

Een omgeving die ook wandelen stuurt

“We willen dat het leuk, veilig en makkelijk stappen is in onze gemeente. Want dan komen ouderen ook effectief meer buiten.” Daarom zijn aanpassingen aan de omgeving vaak nodig. De voetgangerscirkel is er een sprekend voorbeeld van. “Die verbindt de belangrijkste plaatsen van ons dorp. Hij loopt van het woonzorgcentrum naar de dagopvang en het lokale dienstencentrum en gaat langs bakkers, grootwarenhuizen en openbare gebouwen. Naast opvallende straatborden met de stappenroutes geven markeernagels duidelijk de voetgangerscirkel aan. De stapafstanden zijn haalbaar voor fysiek inactieve ouderen.”

Ze wilden dit traject dan ook zo uitnodigend mogelijk maken. “Op basis van gesprekken en wandelingen met ouderen en buurtbewoners brachten we de knelpunten van dit traject in kaart, zoals putjes, drempels, te weinig zitbanken. De gemeente werkte die weg en maakte het traject zo wandelvriendelijk. Met als resultaat: meer ouderen die meer stappen.” De uitrol van de voetgangerscirkel gebeurt in fasen en op basis van prioriteiten.

Buren zorgen voor buren

Ook sociale contacten zijn belangrijk om te blijven bewegen in de eigen wijk. Verschillende acties willen Olenaars en dan vooral ook de ouderen dichter bij elkaar brengen. Zo is er het sociaal netwerk Hoplr waarop iedereen die iets zoekt of aanbiedt een berichtje kan plaatsen. “Iemand die eieren weggeeft of een handige Harry zoekt om een klusje aan huis te doen, het kan allemaal.” Met Hoplr helpen burgers elkaar en het platform verlaagt ook de drempel tussen burger en het bestuur.

Naast Hoplr is er nog de buurtbus die rondtoert en wijken bezoekt waar veel ouderen wonen. “We bieden inwoners soep aan en ze krijgen de kans om een praatje te slaan met buren en een maatschappelijk werker.”

Kennis over beweging als basis

Om ouderen aan te zetten tot meer beweging, moeten ze natuurlijk weten wat een gezonde leefstijl is. Dat kan via educatie, dat net als omgeving een van de strategieën van de gezondheidsmatrix is. Olen doet dit op verschillende manieren en momenten. “We organiseren beurzen en infosessies die een gezonde levensstijl benadrukken. Dat doen we samen met externe partners zoals het lokaal gezondheidsoverleg.”

De meeste sessies spitsen toe op een thema, zoals valpreventie en beweging. “We organiseerden een valpreventiebeurs waarop we verschillende experts uitnodigden. Zo waren er een diëtist, ergotherapeut en beweegconsulent aanwezig om te praten over gezonde voeding en beweging, een goede lichaamshouding en om tips te geven om vallen te voorkomen. Die experts kunnen de specifieke vragen van onze inwoners beantwoorden en ze concreet verder helpen.”



Kapstok Gezonde Gemeente

Dankzij die gezondheidsmatrix zet Olen dus een mix van acties op touw om dagelijkse beweging te vergemakkelijken. Een andere succesfactor is een gedeelde langetermijnvisie onder partners uit diverse sectoren. Ontdek alle succesfactoren van een Gezonde Gemeente in de brochure ‘Samen sterk voor ouderen in beweging’, het is een handige kapstok voor een succesvol bewegingsbeleid.

Dr. Ragnar Van Acker
 Vlaams Instituut Gezond Leven

Sjat Kaffei

Mobiele koffieklets

Hoewel de zon zich al verscholen heeft achter de hoge gebouwen die het Brusselse Fontainasplein omringen, is er aan sfeer geen gebrek in het gezellige tentje dat lokaal dienstencentrum Forum er geïnstalleerd heeft. De lekkere koekjes en koffie, comfortabele stoeltjes en fleurige bloemen doen je de stadsdrukke even vergeten. Welkom bij mobiele koffiebar Sjat Kaffei!



De kracht van koffie

Dat een simpel kopje koffie mensen kan samenbrengen is geen geheim. Lokaal dienstencentrum Forum besloot het potentieel van het zwarte goud ten volle te benutten, door er het project Sjat Kaffei omheen te bouwen. Via het project brengen de medewerkers het lokaal dienstencentrum naar buiten. Met een goed uitgeruste bakfiets, die dienst doet als koffiekar, trekken ze de publieke ruimte in. Iedere passant is welkom voor een lekker kopje koffie en/of een fijne babbel. Voor zij die geen koffie drinken is er trouwens frisse huisgemaakte limonade voorzien, voor elk wat wils!

Doorheen de zomer werd de mobiele koffiekar op drie Brusselse pleinen geïnstalleerd. Niet toevallig liggen de drie pleinen in de buurt van de nieuwe locatie die Forum vanaf 2020 zal betrekken. Via de koffiekar kwamen spontane ontmoetingen tussen mensen tot stand, maar het is meteen ook een laagdrempelige kennismaking met het lokaal dienstencentrum. Bijkomend voordeel is dat Forum op deze manier al op voorhand kennis kon maken met de nieuwe buurt en de mensen die er wonen.

“De medewerkers van Forum leerden op korte tijd heel veel bij over hun nieuwe buurt.

Passanten die tijd en zin hadden, werden uitgenodigd om meer te vertellen over hun wijk. In samenwerking met partnerorganisatie Samenleven vzw werd een grote kaart van de buurt voorzien waarop naar hartenlust geschreven

en gekleurd mocht worden. Op die manier werden vragen beantwoord als: waar is het fijn vertoeven in jouw wijk, waar laat je je liever niet zien, naar welke winkels ga je, waar begint en eindigt je wijk, ... Zo leerden de medewerkers van Forum op korte tijd heel veel bij over hun nieuwe buurt.

Al die wist-je-datjes, boeiende verhalen, maar ook knelpunten en struikelblokken zullen worden geanalyseerd, waarna de medewerkers van Forum een aantal conclusies willen toelichten tijdens een slotevenement. Aangezien zij niet alles op hun eentje kunnen aanpakken, hopen ze partnerschappen aan te kunnen gaan met andere organisaties uit de buurt en signalen van de buurtbewoners 'op de juiste tafels' te kunnen leggen.

Zorgzame wijken

Met hun mobiele koffiekar hoopte Forum om ook geïsoleerde ouderen tegen te komen en hen de weg naar het lokaal dienstencentrum te wijzen. Deze ouderen bereiken bleek echter niet vanzelfsprekend te zijn. De medewerkers slaagden er wel in om contacten te leggen met betekenisvolle burens. Door af en toe langs te gaan bij kwetsbare ouderen of eens een boodschap te doen, vervullen deze burens een cruciale, zelfs levensnoodzakelijke, rol. Al beseffen ze dat zelf vaak niet.

Om deze steun- en brugfiguren te ondersteunen wil Forum verder bouwen aan zorgzame wijken. "Een zorgzame wijk is een wijk waarin mensen zorg dragen voor elkaar. Ze weten wie er woont en werkt en ze kunnen elkaar bijstaan wanneer dat nodig is. Ze vragen wel eens hoe het gaat en wat ze voor elkaar kunnen doen. Kortom, mensen letten op elkaar," aldus Aline Celis (centrumverantwoordelijke Forum).



De meerwaarde van zo'n zorgzame wijken kan niet onderschat worden. Zeker voor ouderen in Brussel, die niet steeds de nodige aandacht krijgen. Hoewel er wel veel organisaties in Brussel zich richten naar ouderen, worden ze nog al te makkelijk vergeten door de stad. Zo is het aanbod aan activiteiten en diensten lang niet altijd aangepast aan of bereikbaar voor ouderen. Een gemiste kans, want, zoals Julie Deneff (projectverantwoordelijke Sjat Kaffei) het treffend samenvat: "Als je goed doet voor ouderen, doe je goed voor iedereen."

“Als je goed doet voor ouderen, doe je goed voor iedereen.”

De fiets gaat niet op stal

Hoewel Sjat Kaffei inmiddels afgerond is, zal de bakfiets veelvuldig gebruikt blijven worden. De medewerkers van Forum dromen al van een vervolg waarbij niet kennisgeving, maar dienstverlening centraal staat. In de tussentijd kunnen ook de andere dienstencentra van LD3 (collectief van drie lokale dienstencentra, waaronder Forum) gebruik maken van de bakfiets. Bijvoorbeeld om het sociaal restaurant te promoten, om het transport van de klusjesdienst te vereenvoudigen of om in de winter hartverwarmende soep te verdelen. Wordt ongetwijfeld vervolgd!

Meer inspiratie kan je terugvinden op www.ouderenraden.be.

Justine Rooze
Stafmedewerker Vlaamse Ouderenraad

65-plussers blijven uitgesloten van crisishulp

Toch is meer dan 1 op 4 slachtoffer van zelfdoding 65-plus

In meer dan 1 op de 4 gevallen van zelfdoding in Vlaanderen gaat het om iemand van 65 jaar of ouder. Voor 60-plussers gaat het zelfs om 1 op de 3. Toch krijgen de netwerken geestelijke gezondheidszorg geen middelen om hun mobiele crisisteams open te stellen naar 65-plussers. Aan die discriminerende situatie moet een einde komen, vindt de Vlaamse Ouderenraad.

Meer dan 1 op de 4 slachtoffers 65-plus

Zelfdoding bij ouderen is een sterk onderschat fenomeen. Dat stelt de Vlaamse Ouderenraad op basis van cijfers van het Agentschap Zorg en Gezondheid. Net zoals bij andere generaties is zelfdoding bij ouderen een complexe problematiek. Gaandeweg worden sommige ouderen geconfronteerd met verlieservaringen, zoals het overlijden van een partner of het wegvallen van hun netwerk. Ook vragen over een waardig levenseinde werpen zich op. Anderzijds kunnen fysieke klachten een rol spelen, zoals chronische pijn, ziekten of andere aandoeningen. Vaak speelt er een combinatie van die factoren, en een algemeen gebrek aan perspectief, hoop en zingeving. Bovendien blijft het taboe rond spreken over zelfdoding enorm groot, ook bij ouderen.

Ontoereikende hulpverlening

Ondanks de hoge sterftcijfers is er weinig aanbod aan geestelijke gezondheidszorg voor ouderen. Beleidsmatig is er in 2010 gekozen om eerst in te zetten op volwassenen van 18 tot 64 jaar, en pas daarna te onderzoeken in hoeverre die netwerken uitgebreid kunnen worden, dan wel of er een apart netwerk met expertise rond 65-plussers moet komen. Intussen zijn we bijna 10 jaar verder, en blijft het wachten op concrete maatregelen.

Crisisteams zijn 24u/24u en 7/7 bereikbaar voor dringende psychische interventies, vaak in situaties met een hoog risico op zelfdoding. Tot op heden blijven deze mobiele crisisteams in de geestelijke gezondheidszorg enkel voorbestemd voor volwassenen van 18 tot 64 jaar. Daardoor kunnen 65-plussers en hun omgeving op crisismomenten geen beroep doen op gepaste hulp en psychologische begeleiding in de thuisomgeving. Voor hen is institutionalisering dan de enige optie, wat heel hoogdrempelig en lang niet altijd de beste oplossing is. Ook de multidisciplinaire teams die op langere termijn begeleiding bieden in de thuisomgeving, staan niet open voor 65-plussers.

Rapport Kenniscentrum Gezondheidszorg

Recent bracht het Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg een rapport uit over de geestelijke gezondheidszorg voor ouderen. In zijn advies wijst het Kenniscentrum op de mogelijkheid van crisisteams voor volwassenen, **zonder leeftijdsgrens**, aangevuld met gespecialiseerde teams voor de meer langdurige geestelijke ondersteuning van ouderen. Dit naar het voorbeeld van diverse andere Europese landen.

“We begrijpen dat er tijd nodig is om de aanbevelingen rond de algemene geestelijke gezondheidszorg voor ouderen in de praktijk om te zetten. Maar voor de crisisbegeleiding zijn er sneller oplossingen nodig. We vragen minister De Block dan ook om snel middelen vrij te maken om de **crisishulp open te stellen voor 65-plussers**”, zegt Nils Vandenweghe.

Gezocht: getuigenissen rond zelfdoding

Voor een reportage over dit onderbelichte en delicate thema is journalist Berber Verpoest op zoek naar ouderen die daarover willen getuigen. Zowel mensen die een dierbare op die manier verloren zijn, als mensen die zelf een poging ondernomen hebben. Getuigenissen over dit uiterst delicate thema kunnen in alle veiligheid en eventueel anoniem gebeuren.

Als je overweegt om hierover te getuigen of als je nog verdere vragen hebt, kan je Berber contacteren op berberverpoest@tutanota.com

Levensmoeheid bij ouderen

Walter (75 jaar) hoort niet goed meer, zijn gezichtsvermogen is verslechterd en hij heeft last van reuma. Ondanks dat hij verschillende vrienden heeft en geniet van hun samenzijn, vindt hij dat het genoeg is geweest. Hij is tevreden met zijn leven, maar heeft angst om af te takelen en afhankelijk te worden. Bertha (82 jaar) woont in een woonzorgcentrum. Zij is ongeneeslijk ziek, voelt zich eenzaam en is zeer ongelukkig omdat zij anderen tot last is en niets meer voor hen kan betekenen. Bertha denkt eraan om euthanasie te vragen.



Robert Geeraert, onafhankelijk expert bij de Vlaamse Ouderenraad, wijdt een boek aan het onderwerp.

Ouderen kunnen een grote steun zijn voor generatiegenoten

Steeds meer ouderen willen zelf de regie over hun levenseinde opnemen. Een groeiend aantal onder hen verkiest zelfs de dood boven een leven dat te weinig kwaliteit biedt. Zij zitten met vele vragen hierover en weten niet goed hoe ze hiermee moeten omgaan. Nochtans kunnen ouderen een grote steun zijn voor generatiegenoten die met levenseindevragen worstelen. Ouderenverenigingen, ouderencaden en lokale dienstencentra kunnen hen hierbij helpen door levensmoeheid op de agenda te zetten en groepsgesprekken en vorming hierover te organiseren. Op die manier leren ouderen wat zij zelf kunnen doen om levensmoeheid te herkennen of te verhinderen of om respectvol om te gaan met een genomen levensbeslissing. Ook kom je zo beter te weten welke rechten je hebt en op welke begeleiding van eerstelijnszorgverleners je een beroep kan doen.

De huisarts als coördinator

Wanneer er bij een oudere een vermoeden van levensmoeheid vastgesteld wordt, is het aangewezen om alle mogelijke medische, psychische, socio-economische en spirituele oorzaken te onderzoeken. **Robert Geeraert** ziet hierbij een belangrijke taak voor de huisarts. Als coördinator zal hij alle relevante zorgverleners betrekken. De resultaten van de onderzoeken bespreekt hij met de oudere en eventueel met een vertrouwenspersoon. Hierbij kunnen zich volgens

Robert Geeraert drie verschillende situaties voordoen: of er is een behandeling mogelijk en door de oudere gewenst, of er is een behandeling mogelijk maar de oudere weigert die, of er is geen behandeling mogelijk.

Uit de literatuur blijkt dat het weigeren van een behandeling de meest waarschijnlijke situatie is. Een oudere die levensmoe is staat meestal negatief tegenover een behandeling. Hij is niet geneigd om hulp te zoeken noch te aanvaarden. Wanneer een oudere elke mogelijke behandeling weigert of een behandeling niet meer mogelijk is, zal de huisarts nagaan of er geen vraag naar actieve levensbeëindiging wordt gesteld en voorafgaande zorgplanning opstarten. Welke ook de opties zijn, de beslissing van de oudere dient altijd gerespecteerd te worden.

Een samenleving waar veel ouderen de dood boven het leven kiezen dient zich in ieder geval te bezinnen. Er dient een maatschappelijk debat te worden gevoerd over hoe onze maatschappij met hun vraag zal omgaan.

Bestel het boek

Het boek 'Levensmoeheid bij ouderen' reikt je handvatten aan om de levenskwaliteit van (zorgbehoevende) ouderen te verhogen, kwetsbaarheid te vermijden, vroegtijdig signalen van levensmoeheid te detecteren en, na een grondige interdisciplinaire diagnose, levensmoeheid te verhelpen of om respectvol om te gaan met de levenseindebeslissingen van ouderen. Je kan het boek bestellen op www.politeia.be.



© Tom Bruelemans

Brussel is supercomplex

Ouderen vinden moeilijk de weg naar de juiste zorg

Het Brusselse welzijns- en zorgsysteem is supercomplex. Cliënten lopen verloren en ook hulpverleners zien vaak door de bomen het bos niet meer.

Hoe ontwarren we de knoop?

Drempels

Het huidige Brusselse welzijns- en zorgsysteem lezen en begrijpen, is een hele opgave. Dat blijkt uit een bevraging bij cliënten en sociale professionals over de welzijnsnoden van Brusselaars. Kenniscentrum WWZ en Vrije Universiteit Brussel deden deze bevraging naar aanleiding van de Staten-Generaal Welzijn en Zorg op 15 februari 2019. Er werden focusgroepen georganiseerd bij 66 cliënten (waaronder thuislozen, nieuwkomers en ouderen) en 35 sociale professionals (uit onder andere de ouderenzorg en de jeugdhulp). De Brusselse supercomplexiteit kwam daar duidelijk naar voren. Zowel geboren en getogen Brusselaars als inwijkelingen vinden moeilijk hun weg naar goede zorg en hulp. Ook de hulpverleners zien door de bomen het bos vaak niet meer.

“Op het terrein leeft een sterke wil tot samenwerken, ook over de taalgemeenschappen heen. Toch sputtert het nog al te vaak en moedigt de regelgeving het in de feiten niet aan.

Er is nog veel hokjesdenken

Zo is er een afzonderlijke Franstalige en Nederlandstalige dienstverlening, zonder kader voor samenwerking. Voor de oudere Brusselaar met een hulpvraag is dit niet logisch. Ook het taalbeleid van de voorzieningen en de

institutionele taalopdeling strookt niet meer met de meertalige realiteit van Brussel. Een professional van een voorziening voor personen met een handicap getuigt: *"Na de intake moeten we de cliënt een charter laten ondertekenen in het Nederlands, ook al spreekt de cliënt Frans of Engels. Het is een charter van 25 pagina's over onze organisatie, de missie, wat het allemaal kost. Dat moeten we verplicht overlopen, ook al gaat het om gratis rechtstreeks toegankelijke hulp."*

Steek je als Brusselaar de gewestgrenzen over, dan wordt de toegang tot hulpverlening helemaal problematisch. Dit terwijl het Vlaams Gewest geografisch niet ver weg is. Daarnaast hanteren verschillende overheden verschillende tarieven en financieringsystemen voor vergelijkbare diensten. Deze verschillen maken het erg ingewikkeld voor gebruikers. Op het terrein leeft nochtans een sterke wil tot samenwerken, ook over de taalgemeenschappen heen. Toch sputtert het nog al te vaak en moedigt de regelgeving het in de feiten niet aan.

Ons zorgsysteem is geënt op het toewijzen van een probleem in een bepaald domein. Val je erbuiten, dan kan je niet instappen. Gebruikers worden daarom vaak in een hokje geduwd. Maar velen hebben echter een multiproblematiek: ze hebben thuiszorg nodig én psychische hulp én financiële hulp. Daarvoor moet je vaak bij verschillende diensten aankloppen, elk met eigen regels en eigen documenten.

Leeftijdsgebonden grenzen zijn een andere 'muur' waar cliënten en hulpverleners op stoten. Als je na je 65 een handicap krijgt, zoals blind worden, heb je geen recht meer op handicap-specifieke ondersteuning. In dat geval moet je een beroep doen op de ouderenzorg.

“Velen hebben thuiszorg nodig én psychische hulp én financiële hulp. Daarvoor moet je vaak bij verschillende diensten aankloppen.”

Hobbelig traject naar duurzame zorg

'Hoe de weg te vinden naar de diensten?' en 'Waar te beginnen?' waren vragen die steevast terugkwamen bij alle cliënten. Die zoektocht bleek vaak een lang en hobbelig traject met heel wat hindernissen onderweg. Velen proberen eerst zelf op zoek te gaan naar informatie, bijvoorbeeld via internet of via brochures die men toevallig op straat of op de toonbank van de apotheker ziet.

Daarnaast heeft elke sector en elke dienst zijn eigen intakeprocedure. Mensen krijgen vaak officiële brieven, maar begrijpen ze niet omwille van de taal of het jargon. Voorwaarden zijn soms onduidelijk en de administratie is zo ingewikkeld. Deze complexiteit ontmoedigt cliënten om de aanvraag te starten, terwijl velen er wel recht op hebben. Zo getuigt de blinde Roland dat dat een van de redenen is waarom hij nooit een persoonsvolgend budget of assistentie aanvroeg. "Gewoon door alle papieren rompslomp. Ik heb al iemand nodig om die in te vullen. Want dat kan ik zelf niet."

In verschillende focusgroepen wordt daarom de nood aan een-op-eenbegeleiding geformuleerd. Zo'n begeleiding loodst cliënten door dat super-complexe systeem. Steeds meer stemmen pleiten bijvoorbeeld voor een onafhankelijke zorgcoach, die kwetsbare ouderen begeleidt en hen ondersteunt om aansluiting te vinden met zowel het informele als het professionele zorgnetwerk.

Hoe ontwarren we de knoop?

Uit de focusgroepen blijkt dat laagdrempeligheid héél belangrijk is. Aanloopplekken in de buurt dragen bij tot het tegengaan van eenzaamheid. Het lokaal dienstencentrum, het sociaal restaurant of de cafetaria van het woonzorgcentrum worden als een grote meerwaarde ervaren voor ouderen, zeker als er ook een activiteiten-aanbod aan verbonden is. Door deel te nemen aan de activiteiten, groeit de vertrouwdeheid en durven de deelnemers ook hulp- en ondersteuningsvragen te stellen aan de medewerkers.

De ontelbare Brusselse verenigingen, burgerinitiatieven en acties of projecten kunnen nog veel beter als basischakels in dit systeem worden ingezet. Wist je dat in Brussel twee keer zo veel aan mantelzorg wordt gedaan als elders? Deze stad draagt kracht en weerbaarheid in zich en kent een rijkdom aan initiatieven, verenigingen en projecten. De Vlaams-Brusselse welzijnssector heeft een lange traditie van samenwerken. Deze positieve energie kunnen we aanboren om ons beter te wapenen tegen de valkuilen van de supercomplexiteit. Ouderen willen daarin ook meer gehoord worden en willen kunnen meepraten en beslissen.

Deze bijdrage focust slechts op een rode draad uit het onderzoek: de drempel van de supercomplexiteit. Hierrond verscheen ook een artikel op sociaal.net.

Neem ook eens een kijkje op www.kenniscentrumwwz.be/staten-generaal voor het volledige rapport, of om persoonlijke getuigenissen te bekijken.

Liesbeth De Donder en An-Sofie Smetcoren

VUB

Els Nolf en Olivia Vanmechelen

Kenniscentrum WWZ

Grootouders en hun tienerkleinkinderen

Een unieke relatie

Grootouders vinden het belangrijk om hun tienerkleinkinderen te zien, ook al hebben ze geen opvang meer nodig, en ze doen daar best veel moeite voor. Dat blijkt uit de resultaten van het derde grootouderonderzoek van de Gezinsbond. Eten is een bindmiddel, maar de afstand en het drukke leven van de kleinkinderen kunnen soms roet in het eten gooien.

Grootouderonderzoek bij de Gezinsbond

De voorbije jaren organiseerde de Gezinsbond driemaal een grootschalige bevraging bij de grootouders uit zijn achterban. De band tussen verschillende generaties vinden wij heel belangrijk. Met deze ervaringsonderzoeken willen we de rol belichten die grootouders in onze samenleving spelen. Dit jaar legden we de focus op grootouders met tienerkleinkinderen. Eind februari 2019 kregen de leden van de Gezinsbond ouder dan 50 jaar een oproep om deel te nemen. Dat leverde 1.329 ingevulde vragenlijsten op van grootouders met minstens een tienerkleinkind. De respondenten zijn geen dwarsdoorsnede van de samenleving. De bevraging geeft wel een beeld over hoe onze achterban, in al zijn diversiteit, het grootouderschap beleeft. Dat heeft zijn beperkingen. Zo zijn bijvoorbeeld een meerderheid van de respondenten vrouwen en zijn de respondenten hoger geschoold dan gemiddeld. Ook de etnisch-culturele diversiteit is heel beperkt, terwijl in andere culturen het grootouderschap misschien wel anders beleefd wordt.

Contacten tussen grootouders en tieners

De bevraging leert ons dat er veel contacten zijn tussen grootouders en hun tienerkleinkinderen, ook al verminderen de contacten soms wanneer de kleinkinderen groter worden. Tieners hebben veel minder nood aan opvang dan jonge kleinkinderen. Wanneer de opvang wegvalt, verminderen de contacten bijna automatisch zoals de volgende oma het uitdrukt:

“De kleinkinderen tussen 12 en 18 jaar hebben minder opvang nodig, af en toe eens komen slapen vinden ze leuk. Ik heb nog 4 kleinkinderen tussen 1 en 8 jaar, die meer nood hebben aan een oma! (Oma, 70 jaar)

Een op de vier grootouders zou zijn tienerkleinkinderen liever meer zien, zeker grootouders die weinig contact hebben. De afstand en de drukke agenda van de kleinkinderen gooien roet in het eten. Het valt op dat bij de grootouders van tieners het tijdsgebrek van de grootouders zelf bijna geen rol meer speelt. Bij het onderzoek naar grootouders die voor het eerst een kleinkind kregen, dat we twee jaar geleden uitvoerden, was dat wel een belangrijke vaststelling. Jonge grootouders hebben immers zelf nog vaak een betaalde baan.

“De school, hun hobby's en vooral de vrienden zijn belangrijk. Aandringen is wegduwen, als grootouders zijn we tevreden als de kleinkinderen ongedwongen, volgens eigen spontane beslissing binnenspringen of vaste tijdstippen hebben om samen te eten. Wij willen als grootouders nog altijd hechte familiebanden. Maar dat is geen verplichting, de leeftijd van voor 12 komt niet meer terug. (Oma, 67 jaar)

De meeste grootouders hebben er begrip voor wanneer de contacten verminderen. Ze gebruiken verschillende strategieën om hun tienerkleinkinderen toch regelmatig te zien, zoals extra bezoeken tijdens de schoolvakanties, hen uitnodigen om te komen eten of familiefeestjes organiseren.



De meerderheid van de grootouders vindt het niet moeilijk om zich in te leven in de leefwereld van tieners. Ook heeft slechts een minderheid van de grootouders het gevoel dat hun tienerkleinkinderen geen interesse hebben in contact met hun grootouders. We kunnen zeggen dat de emotionele of psychologische afstand tussen grootouders en tieners minder groot is dan we zouden kunnen verwachten. Dat is alleszins wat de grootouders er zelf over denken. Of tieners dat ook zo ervaren is voor een volgend onderzoek.

“ De ogenblikken dat we samen met hen zijn is het een plezierige bedoening. Meestal blijven ze ook slapen, doen we een uitstap of amuseren we ons thuis of in de buurt. We hebben begrip voor de drukke agenda van ouders en kinderen, en proberen er te zijn als het echt nodig is. (Oma, 74 jaar)

Er zijn natuurlijk nog altijd verschillen tussen grootouders en tieners. Een deel van de grootouders maakt zich bijvoorbeeld zorgen over de dominantie van sociale media in het leven van hun kleinkinderen. Maar het is niet alleen een bron van zorgen, het is ook een communicatiemiddel tussen grootouders en kleinkinderen. WhatsApp is daarbij het meest populair. Ook krijgt een deel van de grootouders hulp van de kleinkinderen met hun computer, tablet of smartphone.



Wie meer wil weten over de grootouderbevragingen van de Gezinsbond kan terecht op www.gezinsbond.be/grootouders-kleinkinderen.

Elke Valgaeren
Dienstchef studiedienst Gezinsbond

Dossier Warme Zorg

Elke dag weer zetten tienduizenden medewerkers zich met hart en ziel in voor zorgbehoevende ouderen in 816 Vlaamse woonzorgcentra. De media zijn niet geïnteresseerd om dit warm engagement in de verf te zetten, maar zijn er wel als de kippen bij om elk incident breed uit te smeren en de hele ouderenzorg in een slecht daglicht te plaatsen. Deze negatieve berichtgeving heeft als gevolg dat ouderen zeer argwanend kijken naar woonzorgcentra.

In het themadossier 'Warme zorg' gaat Robert Geeraert, onafhankelijk deskundige van de Vlaamse Ouderenraad, in vier edities van Actueel op zoek naar woonzorgcentra die model staan voor de uitstekende zorg die vele woonzorgcentra aan hun bewoners en mantelzorgers bieden.

'Het Gulle Heem' als centrum van een zorgzame gemeente

In Het Gulle Heem kunnen de inwoners van Gullegem, een deelgemeente van het West-Vlaamse Wevelgem, terecht met al hun vragen over ouderenzorg. Het centrum voor ouderenzorg en thuiszorg biedt antwoorden over aanleunwoningen, kortverblijf, het lokaal dienstencentrum, assistentiewoningen, de cafetaria, het woonzorgcentrum, maaltijdbezorging, dementie, ... Maar het gaat nog verder. In 2016 besloten de medewerkers de spontane buurthulp de nodige waardering te tonen. 'Zorgzaam Gullegem' was geboren.





Het project 'Zorgzaam Gullegem' wou alle inwoners aanmoedigen om ook in hun eigen omgeving iemand zorg en ondersteuning aan te bieden. Scholen, socio-culturele verenigingen en winkeliers ondernamen tal van creatieve ondersteunende acties: de bakkers van de gemeente lieten de boodschap van 'Zorgzaam Gullegem' op hun broodzakken drukken, scholieren hebben met verf evenveel 'helpende handjes' als er bewoners zijn op de stoepen geschilderd, het lokaal bestuur gaf een boekje uit met goede praktijkvoorbeelden, ...

Een 65-jarige vrouw, wiens echtgenoot recent is overleden en die angstig is om 's nachts alleen te zijn, krijgt het aanbod van een gezin aan de overkant van de straat dat hun drie adolescente kinderen bereid zijn om met een beurtrol een aantal weken lang 's nachts in te komen slapen. Dit is een van de tientallen voorbeelden van hoe de 8700 inwoners elkaar spontaan helpen.

Directeur **José Lecoutere**: "Aangestuurd door OCMW en gemeente proberen we vanuit ons centrum te zorgen voor de inwoners. Of mensen nu bij ons wonen in het woonzorgcentrum, in de aanleunwoningen of assistentiewoningen, of ze wonen in hun eigen woning: het is onze roeping te zorgen voor de mensen in onze gemeente die hulp en ondersteuning nodig hebben. Als we daarbij ook een beroep kunnen doen op de inwoners van deze gemeente om voor mekaar te zorgen, dan is onze opdracht al half geslaagd."

Die sterke betrokkenheid en warme solidariteit voel je als je het woonzorgcentrum binnen komt. Het woonzorgcentrum Het Gulle Heem wil meer zijn dan zomaar een 'rusthuis' en biedt haar 75 bewoners een nieuwe thuis in een warme, huiselijke en zorgzame omgeving waar zij zoveel mogelijk zichzelf kunnen zijn en waar familie en vrienden altijd welkom zijn.

Deskundige medewerkers streven naar een zo groot mogelijk persoonlijk, sociaal en maatschappelijk welzijn van de bewoners. Zij vullen dit streven in via een individuele en holistische of alomvattende benadering van elke bewoner met respect voor zijn eigenheid, levensgeschiedenis, gewoontes, familie en vrienden.

“Het Gulle Heem wil meer zijn dan zomaar een 'rusthuis' en biedt haar 75 bewoners een nieuwe thuis in een warme, huiselijke en zorgzame omgeving waar zij zoveel mogelijk zichzelf kunnen zijn en waar familie en vrienden altijd welkom zijn.

Directeur **José Lecoutere**: "In Het Gulle Heem staan wij ten dienste van mensen, dit betekent dat wij het zelfbeschikingsrecht van onze bewoners respecteren. Wij stimuleren voorafgaande zorgplanning waarbij zij, in dialoog, zelf bepalen welke behandelingen zij wel of niet willen en waarbij zij hun levenseindebeslissingen in de daartoe wettelijk voorziene documenten kunnen neerschrijven. Palliatieve zorg en een euthanasieaanvraag behoren hierbij tot de mogelijkheden."

In Het Gulle Heem wordt de familie als een zeer waardevolle partner beschouwd om samen een goede hulp- en dienstverlening uit te bouwen. Indien familieleden op bepaalde vlakken willen blijven zorgen voor vader of moeder, dan wordt zo goed mogelijk aan deze wens tegemoet gekomen. De medewerkers van het Gulle Heem zorgen ervoor dat bewoners maximaal contact kunnen hebben met de wereld buiten het woonzorgcentrum en met hun naasten. Door de bewoner zoveel mogelijk kansen te geven om deel te nemen aan het leven in de buurt en door de omgeving naar binnen te halen, wordt het woonzorgcentrum zo een groot huis binnenin en verweven met de gemeente.

Robert Geeraert

*Onafhankelijk deskundige Vlaamse Ouderenraad
Consulent woonzorg en levenseinde*

Samenspraak

zet mantelzorgpartners en professionelen samen rond de tafel

Het laatste decennium werd gekenmerkt door drastische veranderingen op het gebied van zorgverlening. De focus komt meer te liggen op het bieden van zorg in de thuissituatie. Een goede samenwerking en afstemming tussen cliënt, professionele zorgverleners en mantelzorgers is van groot belang. Daarom ontwikkelden onderzoekers van de Hogeschool Gent en de Vrije Universiteit Brussel de Samenspraak-fiche.

Wat is het? Hoe werkt het?

Samenspraak is een fiche die mantelzorgers, zorgvragers en professionele hulpverleners helpt om in gesprek te gaan als evenwaardige partners. Het maakt de ervaringen en verwachtingen van de verschillende partijen bespreekbaar. Elke partij kan initiatief nemen om met de fiche aan de slag te gaan. Op de fiche staan verschillende onderwerpen, waarvan we weten dat ze in zorgsituaties en voor de samenwerking van belang kunnen zijn. Het is de bedoeling dat elke betrokkene eerst voor zichzelf de fiche invult, met z'n eigen bril op. Op basis van deze ingevulde fiches volgt er een gesprek tussen de drie partners, waarbij de onderwerpen en vragen overlopen worden en er concrete afspraken kunnen worden gemaakt. De fiche kan ook slechts door een partner ingevuld worden, zonder gesprek, om een overzicht te krijgen van de situatie.

“**Samenspraak is een fiche die mantelzorgers, zorgvragers en professionele hulpverleners helpt om in gesprek te gaan als evenwaardige partners.**

Waarom zou je dit gebruiken?

Het is als mantelzorger of cliënt niet altijd eenvoudig om vragen of verbeterpunten aan te kaarten bij zorg- en hulpverleners waar je afhankelijk van bent. Er is zelfs sprake van een zogenaamde 'steunparadox', waarbij de aanwezigheid van professionele hulp ook stress kan opleveren bij de mantelzorger.

Samenspraak is een hulpmiddel om samen in gesprek te gaan: Wat zijn de verwachtingen over de zorg? Zitten we op een lijn? Het uitgangspunt van de fiche is dat elke partij

evenwaardig is. Het gebruik van de fiche helpt om het gesprek op gang te brengen, en zowel wat goed als minder goed gaat, bespreekbaar te stellen.

Een concreet voorbeeld is de situatie waarbij een inwonende dochter (78) zorg draagt voor haar moeder (95). Ze doet de boodschappen, de was en zorgt ook voor het huishouden. Daarnaast komt een thuisverpleegkundige tweemaal in de week langs. De thuisverpleegkundige merkt de laatste tijd op dat het huis er minder netjes bij ligt en ook moeder minder goed verzorgd is. Anderzijds vond de moeder dat haar dochter te veel moet doen en vond ze ook dat het beter kon. Ze durfde dit echter niet zeggen uit schrik haar dochter te beledigen. De thuisverpleegkundige nam het initiatief om de Samenspraak-fiche te gebruiken. Iedereen vulde de fiche zelfstandig in en er volgde een overleg. Wat bleek was dat er onuitgesproken problemen naar boven kwamen, want zowel de dochter, de moeder als de thuisverpleegkundige wilden de hygiënische zorgen bespreken. De dochter gaf toe dat het allemaal wat veel begon te worden, waarop de moeder zei dat de dochter al te veel deed en meer moest 'leven'. De thuisverpleegkundige was het hiermee eens en kwam vanaf dan frequenter langs.

Belangrijk om ook mee te geven is dat Samenspraak geen score-instrument is, de nadruk ligt op de communicatie. Je wordt niet gescoord, het is een reflectie-instrument dat je na verloop van tijd opnieuw ter hand kan nemen om te zien of de situatie veranderd of verbeterd is.



Het instrument is gratis ter beschikking via www.mantelzorgers.be/Pages/Samenspraak.aspx

Nico De Witte

VUB en HOGENT

Ida Walgraef & Benedicte De Koker

HOGENT



Bouwen aan een dementievriendelijke gemeente

Nieuwe vorming voor lokale ouderenraden

© Leo De Bock - Expertisecentrum Dementie Vlaanderen

Je hebt de term dementievriendelijkheid vast wel al eens horen waaien, maar is het ook duidelijk wat die term precies betekent en welke concrete acties eraan verbonden kunnen worden? Nog niet helemaal? Vlaamse Ouderenraad • Lokaal helpt je graag op weg! In de vorming 'Dementievriendelijke gemeenten' gaan we op zoek naar de betekenis van dementievriendelijkheid en gaan we samen op weg naar meer aandacht, respect en plaats voor personen met dementie in jouw gemeente.

Wat mag je verwachten?

We hopen je huiswaarts te sturen met meer kennis over het concept dementievriendelijkheid en het besef dat de lokale ouderenraad een belangrijke rol te vervullen heeft. Bovendien reiken we je tal van inspiratievoorbeelden aan en gidsen we je richting meer dementievriendelijkheid in jouw gemeente.

Concrete vragen die aan bod komen:

- ◆ Wat is de betekenis van dementievriendelijkheid?
- ◆ Hoe overtuig je het gemeentebestuur om in te zetten op dementievriendelijkheid?
- ◆ Welke partners kun je aanspreken en waar vind je ondersteunend materiaal?

Concrete voorbeelden en ervaringsuitwisseling staan daarbij centraal.

Voor wie is deze vorming interessant?

Voor alle lokale ouderenraden die interesse hebben in het thema en op zoek zijn naar hoe ze uiting kunnen geven aan dementievriendelijkheid in hun gemeente.

Deze vorming aanvragen?

Is je interesse gewekt? Je kan deze vorming aanvragen via de Regionale Platformen Ouderenbeleidsparticipatie (RPO's) en via de regionale of provinciale afdelingen van ouderenverenigingen. Zij kunnen de vorming vervolgens aanvragen voor hun regio via het elektronisch formulier op www.ouderenraden.be.

Het volgen van de vorming is steeds gratis. De begeleiding en het cursusmateriaal worden voorzien door Vlaamse Ouderenraad • Lokaal. Voor de praktische organisatie (datum, locatie, uitnodigingen, ...) wordt samengewerkt met een regionaal verantwoordelijke.



Surf voor meer informatie naar www.ouderenraden.be of stuur een mailtje naar lokaal@vlaamse-ouderenraad.be.

Goed wonen als bepalende factor om goed ouder te worden

Bij veel ouderen leeft de wens om in de vertrouwde woning of buurt ouder te worden. Tegelijk willen ook beleidsmakers de verhuis van mensen naar het woonzorgcentrum zo lang mogelijk uitstellen. Een ideale combinatie? Dat vraagt dan wel om een doeltreffend beleid. Want veel woningen en buurten voldoen nu niet aan de noden van mensen naarmate ze ouder worden. In een nieuw advies pleit de Vlaamse Ouderenraad voor een actieplan rond kwaliteitsvol wonen in de thuisomgeving, in elke levensfase.

De woningen die nu gebouwd en gerenoveerd worden, zijn de huizen waar we het in de komende decennia mee moeten doen. Hetzelfde geldt voor de straten en pleinen die aangelegd worden, en de winkels en voorzieningen die ingepland worden. In tijden van volle vergrijzing zijn dat geen vrijblijvende onderwerpen meer. Zeker niet met de evoluties die we nu zien afspelen. "Willen we dat iedereen kwaliteitsvol ouder kan worden in zijn vertrouwde woning of buurt, dan moet er ingegrepen worden", zo stelt de Vlaamse Ouderenraad.

Dat vraagt om actie van de ministers voor welzijn en wonen, maar ook om initiatieven met oog op mobiliteit, sociale en culturele participatie, omgeving, energie, sport en andere domeinen. Een domeinoverschrijdend actieplan dat naar het totaalplaatje kijkt is dus dringend nodig.

“Willen we dat iedereen kwaliteitsvol ouder kan worden in zijn vertrouwde woning of buurt, dan moet er ingegrepen worden.”

De woonsituatie voldoet vaak niet

Vandaag voldoet de woonsituatie van veel mensen niet aan wat nodig is om zo lang mogelijk zelfstandig te wonen en actief ouder te worden. Nadenken over de eigen woonsituatie wordt steeds belangrijker omdat mensen langer leven, en langer in hun eigen huis of omgeving willen blijven wonen. De kwaliteit van de woning en de woonomgeving zijn daarbij van cruciaal belang.

Wat weten we vandaag uit onderzoek over de woonsituatie en de kwaliteit van de woning en woonomgeving van ouderen?

Energiezuinigheid	De meeste ouderen (72%) wonen in een woning van 1980 of ouder. Vaak is die nog niet geïsoleerd en maakt die geen gebruik van energiezuinige centrale verwarming en hernieuwbare energie. Daardoor kent de oudste groep ouderen de hoogste bijkomende woonuitgaven.
Toegankelijkheid	Opvallend is dat slechts 22% van de 65-plussers in een woning die aangepast is aan de noden naarmate men ouder wordt. Onderzoek toont bovendien aan dat het aandeel aangepaste woningen in de voorbije vijf jaar bijna ongewijzigd is gebleven: in 2013 voldeed 13% van de woningen aan de criteria voor een aangepaste woning, in 2018 was dit 14%. Zeker op de (sociale) huurmarkt zijn veel woningen ernstig onaangepast . Hier is slechts 1,8% aangepast voor mensen met een fysieke beperking.



Private huurders

Het aantal ouderen op de private huurmarkt stijgt sterk: tussen 2013 en 2018 is het aandeel private huurders van 65 jaar en ouder gestegen van 21 naar 28%. Voor huurders van 80 jaar en ouder is dit toegenomen van 8 naar 10%. Dit betekent dat we veel meer moeten kijken naar de **noden** van ouderen op de huurmarkt.

Sociale huurders

De leeftijd van sociale huurders is **relatief hoog**. In 2018 is ongeveer 1 op 3 onder hen minstens 65 jaar, wat een lichte stijging inhoudt ten opzichte van 2013.

De buurt

Basisvoorzieningen zoals een bankautomaat, bakker, slager of kruidenier zijn steeds minder op wandelafstand gelegen. Tegelijk geven ouderen aan minder vaak op wandelafstand van een **bus- of tramhalte** of een **treinstation** te wonen. Op vlak van participatie nemen ouderen minder dan jongere generaties deel aan het **lokale cultuuraanbod**, maar zijn wel vaker actief in het **verenigingsleven**. Tot slot is het aanbod aan **zorg- en ondersteuningsmogelijkheden** in veel gemeenten nog onvoldoende uitgebouwd of zichtbaar.

De Vlaamse Ouderenraad doet 5 aanbevelingen

Voor de Vlaamse Ouderenraad moet er ingezet worden op een meersporenbeleid dat inspeelt op de woonwensen en -noden van de ouder wordende bevolking. Dat moet inzetten op twee principes: het vergemakkelijken van een verhuis naar een aangepaste woning en woonomgeving (moving-in-time), en een betere omkadering van ouderen die in hun vertrouwde woning en woonomgeving blijven wonen (ageing in place).

Daarbij schuiven we vijf aanbevelingen naar voor:

1

Stimuleer het principe van levensloopbestendig wonen via preventieve en ondersteunende maatregelen

We willen dat mensen ouder kunnen worden in een woning die aangepast is aan hun noden, of daar makkelijk aan aangepast kan worden. Daarbij zetten we in op twee principes. Eerst en vooral stimuleren dat op voorhand nagedacht wordt over levensloopbestendigheid bij nieuwbouw en renovaties van woningen. Daarnaast dat ouderen die thuis blijven wonen makkelijk ondersteuning kunnen krijgen om hun woning aan te passen aan hun noden.

2

Zorg voor een opwaardering van de huurmarkt voor ouderen

De groep ouderen op de huurmarkt valt niet te onderschatten, en blijft bovendien groeien. We maken ons hierbij vooral zorgen over ouderen met een laag inkomen en zorgnoden. Hiervoor moeten er dringend meer sociale woningen komen die aangepast zijn aan ouderen, en moeten de huursubsidie en huurpremie voor ouderen op de private huurmarkt versterkt worden.

3

Zet in op een flexibele woonmarkt

We willen dat ouderen vlot kunnen kiezen voor een aangepaste woning in hun vertrouwde buurt. Alleen is de woonmarkt op veel plaatsen daar nu niet op voorzien. Daarvoor vragen we onder meer dat nieuwe woonvormen, zorgwoningen en mobiele mantelzorgwoningen makkelijker gerealiseerd kunnen worden, zonder op tal van juridische problemen te botsen. Mensen moeten ook gesensibiliseerd worden om tijdig na te denken over hun ideale woonsituatie met oog op de toekomst.

4

Stimuleer sociale inclusie en participatie in de buurt

Goed wonen gaat over veel meer dan een goede woning. Ook de buurt waarin men woont is enorm belangrijk. Is er een bruisend verenigingsleven? Zijn er buurtwinkels en andere voorzieningen? Is er voldoende openbaar vervoer? Is de buurt veilig en toegankelijk voor iedereen? In ons advies schuiven we diverse hefboomen en aanknopingspunten naar voor.

5

Zorg voor doeltreffende preventie, detectie en ondersteuning vanuit de buurt

Tot slot besteden we ook specifiek aandacht aan het zorgen en ondersteuningsaanbod voor wie daar nood aan heeft. Dat gaat van het investeren in zorgzame buurten tot het voorzien van voldoende kwaliteitsvolle en betaalbare professionele zorg. Ook preventie kan hierbij niet ontbreken. We rekenen erop dat de lokale dienstencentra hun nieuwe rol ter harte te nemen, en kijken hoe zij mensen in een kwetsbare situatie kunnen bereiken en ondersteunen.



Het volledig advies met duiding, concrete actiepunten en voorbeelden kan je terugvinden op www.vlaamse-ouderenraad.be.

Lien Pots

Stafmedewerker Vlaamse Ouderenraad

Fysieke kwetsbaarheid bij ouderen

Gezondheidsenquête 2018

Het Belgisch Instituut voor Gezondheid (Sciensano) maakte de resultaten van zijn gezondheidsenquête 2018 bekend. Het doel van de enquête is om gezondheidsproblemen en trends in de gezondheidstoestand van de bevolking te identificeren en te bestuderen. De gezondheidsenquête heeft voor de eerste keer aandacht voor fysieke kwetsbaarheid bij ouderen.

Fysieke kwetsbaarheid bij ouderen gaat in essentie over een gebrek aan lichamelijke reserves dat ertoe leidt dat men minder weerbaar is tegen problemen waarmee men geconfronteerd wordt. Dat kan je meten aan de hand van 5 elementen: het gebrek aan energie, verminderde eetlust, zwakke spierkracht, afname van de loopsnelheid, en een gebrek aan lichaamsbeweging. Voor het bepalen van de kwetsbaarheid van een persoon moeten deze verschillende dimensies samen bekeken worden. Men is fysiek kwetsbaar als minstens drie van deze vijf criteria aanwezig zijn.

Hoe is de situatie in België?

Uit de enquête blijkt dat 22,8 % van de Belgische 65-plusers fysiek kwetsbaar is. Er zijn wel regionale verschillen vastgesteld. Kwetsbaarheid komt het meest voor in het Brusselse gewest, gevolgd door het Waalse en Vlaamse gewest. Verder blijkt dat vrouwen een hoger risico hebben op kwetsbaarheid dan mannen. Voor alle dimensies rapporteren vrouwen vaker problemen dan mannen, behalve voor verminderde eetlust. Fysieke kwetsbaarheid neemt ook toe met de leeftijd en is het hoogst bij laagopgeleiden.



Bron: Gezondheidsenquête 2018

Waarom is het belangrijk om kwetsbaarheid te bestuderen?

Kwetsbaarheid is vaak een eerste alarmbel voor ernstige gezondheidsproblemen. Belangrijk om weten is dat een kwetsbare situatie omkeerbaar is. Preventie en vroegtijdige detectie helpen daarbij. Om deze reden is het cruciaal dat zowel de preventie als de aanpak van kwetsbaarheid de komende jaren hoog op de politieke agenda blijven staan.

Chronische ziekten en aandoeningen

Naast kwetsbaarheid is het ook van groot belang om na te gaan welke chronische ziekten en aandoeningen vaak voorkomen in de Belgische populatie. Uit de gezondheidsenquête 2018 blijkt dat het aantal personen met meerdere chronische aandoeningen in België blijft toenemen. Hoe ouder men is, hoe groter de kans dat men geconfronteerd wordt met meerdere lang aanhoudende ziekten. De chronische ziekten die het meest voorkomen bij ouderen zijn: hoog cholesterolgehalte in het bloed, hoge bloeddruk, artrose, lagerugklachten, ...

Hanne Neyts

Stafmedewerker Vlaamse Ouderenraad





“Ervaringsdeskundigen inschakelen moet de normaalste zaak van de wereld worden.”

Interview met onderzoekster Eva Marie Castro

Hoe kunnen ervaringsdeskundigen ingeschakeld worden in ziekenhuizen?

Eva Marie Castro onderzocht het in haar doctoraat. Om uit te testen hoe ervaringsdeskundigen het best worden ingezet gingen 14 van hen aan de slag op 3 afdelingen van het UZ Leuven. Trefpunt Zelfhulp vzw, dat heel wat kennis in huis heeft over ervaringsdeskundigheid, zette mee zijn schouders onder het doctoraat. Het Vlaams Patiëntenplatform financierde het onderzoek.

Ervaringsdeskundigen zijn mensen die hun ervaringen met bepaalde ziektes of aandoeningen inzetten om het herstel bij anderen te bevorderen.

Waren er in Vlaanderen al ziekenhuizen die een beroep deden op ervaringsdeskundigen voor je startte met je doctoraat?

In algemene ziekenhuizen was dat nog niet ingeburgerd, toch niet op een structurele manier. Al zijn er wel al patiëntenverenigingen die nauw samenwerken met ziekenhuizen. Uit ons vooronderzoek bleek dat die verenigingen vooral patiënten ondersteunen en hen samenbrengen voor lotgenotencontact. Ze nemen meestal geen rol op om in overleg met zorgverleners de kwaliteit van de zorg te verbeteren. In mijn doctoraat hadden de ervaringsdeskundigen die taak wel. Het was de bedoeling dat zij verbeterpunten zouden aankaarten bij de professionals.

“Patiënten konden zich niet inbeelden wat ze zouden moeten doen zonder de ervaringsdeskundigen.”

Hoe verliep het onderzoekstraject?

In de eerste fase deed ik een literatuurstudie, deed ik interviews en verspreidde ik een online-enquête. In fase twee organiseerden we focusgroepen en werkgroepen. We bekeken hoe we de ervaringsdeskundigen konden inschakelen en in deze fase selecteerden we hen ook. In de derde fase schakelden we 9 maanden lang de ervaringsdeskundigen in op de afdelingen dermatologie, revalidatie en in het niercentrum in UZ Leuven. Zij kregen ook een opleiding en we voorzagen coaching en uitwisselingsmomenten. We kwamen in die maanden ook regelmatig samen met de zorgverleners op de afdelingen. Zo konden we bijsturen waar nodig. De vierde fase was de evaluatiefase. We deden interviews met patiënten die contact hadden met ervaringsdeskundigen. Bovendien organiseerden we ook focusgroepen met zorgverleners en ervaringsdeskundigen om alles op een kwalitatieve manier te evalueren. Ook was er een kwantitatieve evaluatie. Zo namen we vragenlijsten af bij patiënten en zorgverleners om de effecten te meten (voor en na de inschakeling van de ervaringsdeskundigen).

Hoe ondersteunden jullie de ervaringsdeskundigen?

We voorzagen individuele coaching en organiseerden regelmatig uitwisselingsmomenten. Vooral in het begin van de testperiode was dat intensief. De ervaringsdeskundigen konden ons ook altijd contacteren via telefoon of mail voor ondersteuning. We waren met de collega's van Trefpunt Zelfhulp vzw regelmatig aanwezig op de afdelingen. Mijn collega Annemie ging bijvoorbeeld in de gezamenlijke koffie- en wachtruimte zitten van het niercentrum. Daardoor konden zowel de zorgverleners als de ervaringsdeskundigen haar aanspreken. Die ondersteuning was heel belangrijk om de ervaringsdeskundigen meer vertrouwen te geven en kleine problemen op

te lossen. Door samen na te denken over situaties of problemen die zich voordeden, konden de ervaringsdeskundigen zich verder ontwikkelen.

“Door samen na te denken over situaties of problemen die zich voordeden, konden de ervaringsdeskundigen zich verder ontwikkelen.”

Wat waren de reacties van patiënten, ervaringsdeskundigen en zorgverleners na de testperiode?

Patiënten vonden dat de zorg meer menselijk werd en dat ze makkelijker contact konden zoeken met ervaringsdeskundigen. Op revalidatie bleek dat het revalidatieproces versnelde door de aanwezigheid van ervaringsdeskundigen. Patiënten konden zich niet inbeelden wat ze zouden moeten doen zonder de ervaringsdeskundigen, omdat zij tips gaven die ze van zorgverleners niet kregen. Bepaalde zaken leer je pas door een aantal jaar met een aandoening te leven.

Patiënten vertelden ook dat ervaringsdeskundigen hen adviseerden wanneer ze al dan niet met klachten naar de dokter moesten stappen. Veel mensen willen niet te snel hun dokter contacteren omdat ze niet flauw willen zijn. Ervaringsdeskundigen kunnen patiënten vertellen of het normaal is wat ze voelen en of ze er al dan niet hun dokter over moeten aanspreken.

Ervaringsdeskundigen vertelden me dat ze veel voldoening kregen van hun werk. Voor hen was het ook een groeiproces. In het begin hadden ze nog niet zo veel zelfvertrouwen om in een nieuw team te stappen, maar dat

groeide echt tijdens die negen maanden. Door samen na te denken over situaties of problemen die zich voordeden, konden de ervaringsdeskundigen zich verder ontwikkelen. Voor velen was het ook fijn om terug aan de slag te gaan.

Zorgverleners zeiden dat ze meer inzicht kregen in het leven van patiënten. Ze gaven toe dat ze soms vergeten dat een patiënt ook gewoon een persoon met een rugzakje is. Zorgverleners leerden bovendien extra vaardigheden van de ervaringsdeskundige, bijvoorbeeld hoe iemand met een dwarslaesie in en uit een rolstoel kan gaan.

Wat hoop je zelf nog te bereiken met je onderzoek?

We willen de inschakeling van ervaringsdeskundigen uitgebreider testen in andere ziekenhuizen en afdelingen. Het project zal worden verdergezet op de afdeling revalidatie en in het niercentrum van het UZ Leuven. Trefpunt Zelfhulp vzw zal zorgen voor de selectie, vorming en ondersteuning van de ervaringsdeskundigen. We zullen ook proberen om de randvoorwaarden en effecten van de inschakeling van ervaringsdeskundigen verder te onderzoeken.

“Zij focussen vooral op hoe je verder kan leven met een aandoening. Dat is heel belangrijk en waardevol.”

Ik hoop dat het een evidentie wordt dat ervaringsdeskundigen in een ziekenhuis werken en dat het de normaalste zaak van de wereld wordt dat je als patiënt contact kan hebben met een ervaringsdeskundige. Zij focussen vooral op hoe je verder kan leven met een aandoening. Dat is heel belangrijk

en waardevol. Met weinig moeite kunnen zij de visie op de zorg in een ziekenhuis veranderen en de kwaliteit van leven meer centraal zetten. Ik hoop ook dat ervaringsdeskundigen een vergoeding zullen ontvangen voor hun werk als ze dat wensen.

De 6 belangrijkste conclusies uit het onderzoek

- 1 Ervaringsdeskundigen inschakelen op ziekenhuisafdelingen is een **complexe interventie**. Heel veel factoren kunnen invloed hebben op de praktijk en de resultaten. Er zijn andere participatietechnieken die sneller resultaten opleveren. Met ervaringsdeskundigen gaat het trager, maar de participatie is diepgaander.
- 2 **Selectie, training en ondersteuning** van ervaringsdeskundigen is heel belangrijk. Niet elke patiënt is een ervaringsdeskundige. Het eigen perspectief overstijgen is heel belangrijk.
- 3 Patiënten, zorgverleners en ervaringsdeskundigen moeten de **methodiek van de participatie samen uitwerken**.
- 4 Ervaringsdeskundigen hebben een eerder **ondersteunende rol** naar patiënten en een eerder **adviserende rol** naar zorgverleners. Ze voelen zich comfortabeler bij de eerste taak, maar kunnen met hun collectieve ervaringskennis waardevolle inzichten geven om de kwaliteit van de zorg te verhogen.
- 5 De inschakeling van ervaringsdeskundigen moet zeker **breder getest worden** in andere ziekenhuizen en in andere afdelingen.
- 6 **Ervaringskennis en -deskundigheid en professionele kennis en deskundigheid vullen elkaar aan**. Beide vormen van kennis zijn nodig in een ziekenhuis om personen met chronische aandoeningen voldoende kwaliteit van leven en zorg te bieden. Om de kwaliteit van de zorg te verbeteren, moet het ziekenhuis inzichten van ervaringsdeskundigen en professionals samenbrengen op afdelings- en organisatie-niveau.

Eva Marie Castro schreef samen met haar collega's van Trefpunt Zelfhulp vzw een boek over de inschakeling van ervaringsdeskundigen in ziekenhuizen. 'Nieuwe collega's in de zorg' is vanaf nu te bestellen via Trefpunt Zelfhulp vzw: mail naar trefpunt.zelfhulp@kuleuven.be of bel naar 016 23 65 07.

*Dit artikel verscheen in 'Samenspraak' van juni 2019.
Interview door het Vlaams Patiëntenplatform.*



OUDERENRADEN.BE

Met als slagzin 'Inspiratie voor en door lokale ouderenraden' willen we op www.ouderenraden.be leden van ouderenraden, gemeentebesturen, ouderenverenigingen en andere geïnteresseerden inspireren, motiveren en informeren.

Op deze website vind je tal van inspirerende voorbeelden van lokale ouderenbeleidsparticipatie. Ook nieuws over het lokale ouderenbeleid diepen we verder uit.

Ben jij ook '**Fier op je ouderenraad?**', laat het ons dan weten op www.ouderenraden.be/fieropjeouderenraad. Want we zijn steeds op zoek naar nieuwe inspirerende voorbeelden die we kunnen opnemen in de databank. Bovendien zetten we op regelde tijdstippen een goede praktijk uitgebreider in de kijker.

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.

18-24 november

Ouderenweek

3 december

Internationale Dag van Mensen met een Beperking

5 december

Internationale Dag van de Vrijwilliger

10 december

Internationale Dag van de Mensenrechten

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Nils Vandenweghe

REDACTIE
Nils Vandenweghe, Veerle Quirynen, Sonja Van Humskerke

LAY-OUT
Eveline Soors

DRUK
Drukkerij Buroform



**vlaamse
OUDERENRaAD**



Vlaanderen
verbeelding werkt

Vlaamse Ouderenraad vzw
Broekstraat 49-53
1000 Brussel

02 209 34 51
info@vlaamse-ouderenraad.be

www.vlaamse-ouderenraad.be