



EUROPEES JAAR VAN ACTIEF OUD WORDEN EN DE SOLIDARITEIT TUSSEN DE GENERATIES

# JE BENT OUD EN JE WILT WAT

**EUROPE ACTIVE AGING** De Europese Unie riep 2012 uit tot het Jaar van het actief ouder worden en de solidariteit tussen de generaties. Die actie hoort bij Europa 2020, de langetermijnstrategie die moet leiden tot een sterkere, maar ook socialere en groenere Europese markt. Tijd om stil te staan bij de manier waarop wij met onze ouderen omgaan. TEKST GOELE GEERAERT | FOTO JAN LOCUS | ILLUSTRATIE NORA THEYS

De Antwerpse Marianne Cools besloot twintig jaar geleden de nachtzorg van een zwaar dementerende buurman op te nemen. Ze deed dat samen met een aantal vrijwilligers van de plaatselijke Ziekenzorg CM. De man woonde nog thuis en zijn echtgenote wou dat zo lang mogelijk handhaven. Het systeem werkte voortreffelijk.

## **“ACTIEF OUDER WORDEN GAAT NIET UITSLUITEND OVER LANGER WERKEN.”**

Marianne Cools is de echtgenote van Hugo Goedemé, huidig voorzitter van nachtzorg Antwerpen. Goedemé werkte destijds voor het Antwerpse SIT, samenwerkingsverband inzake thuisverzorging. In 2003 stelde hij voor om het vrijwilligersproject rond nachtzorg uit te bouwen. Het idee groeide uit tot een zuil- en sectoroverschrijvend initiatief. Zowel mutualiteiten, diensten professionele thuiswoonzorg, als expertisecentra in de zorg stapten mee in het verhaal. Vandaag bestaat de ploeg van Integrale Nachtzorg in de provincie Antwerpen uit 67 professionele verzorgenden en evenveel vrijwilligers. Zij verzorgen elke nacht tussen tien uur 's avonds

en zeven uur 's morgens chronisch zieke, dementerende of palliatieve patiënten. Momenteel worden in en rond Antwerpen meer dan veertig families door Nachtzorg ondersteund.

“De nacht is een kwetsbare periode waarin veel minder hulp direct aanwezig kan zijn”, vertelt Gina Koster, directeur van Familiehulp Zorgregio Antwerpen, een van de partners in het project. “Op dat moment wil Integrale Nachtzorg de mantelzorg ontlasten en de zorg van hem overnemen.”

Sommige taken kan de vrijwillige verzorgende op zich nemen, zoals de patiënt te drinken geven of hem in een andere houding leggen. Op andere momenten is er professionele hulp nodig. “Door een analyse van de individuele zorgbehoefte en een aanpak op maat proberen we onze zorg zo effectief mogelijk te organiseren”, legt Gina Koster uit. “De vrijwilligers van Integrale Nachtzorg zijn zelf ouderen. Binnenkort stelt Vlaanderen het project aan zijn Europese bureaus voor als een goede praktijk op het vlak van actief ouder worden.”

## **VLAAMS OUDERENBELEIDSPLAN**

In 2012 zet Europa alle mogelijke initiatieven rond actief ouder worden en de solidariteit tussen

de generaties in de verf. Veel mensen hebben nog altijd een eenzijdig beeld van 'ouderen'. Ze zouden alleen maar een kostenpost zijn. Europa wil zijn burgers en beleidsmakers wijzen op de reële bijdrage van ouderen aan de samenleving. De FOD Sociale Zekerheid coördineert de Belgische initiatieven rond het themajaar. Voor welzijn en gezondheid staan verschillende conferenties op de agenda, onder meer over gezondheid en preventie, toegankelijkheid voor ouderen in publieke ruimten, onafhankelijk wonen en solidariteit tussen de generaties. Er komen ook lezingen en sensibiliseringscampagnes, onder meer rond vaccinatie, infectieziekten, gezondheids- en suicidepreventie. Of ook het Vlaamse beleid initiatieven voorbereidt? "Die zullen passen in het Vlaams Ouderenbeleidsplan 2009-2014", vertelt Anne Van der Gucht van het Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin. "Dat plan omvat de acht levensdomeinen waar de Vlaamse overheid haar rol tegenover ouderen opneemt: van ouderenparticipatie, armoedebestrijding en leeftijdsdiscriminatie, tot gezondheid, cultuur en productief ouder worden. Die integrale aanpak willen we het komende jaar ook tegenover onze Europese collega's beklemtonen."

#### **VOLWAARDIG DEELNEMEN**

Mie Moerenhout van de Vlaamse Ouderenraad: "Actief ouder worden gaat niet enkel over langer werken. Het betekent ook dat je voldoende beweegt om gezond te blijven, dat je je inzet als mantelzorgver of vrijwilliger of dat je goed voor jezelf zorgt om je zelfstandigheid te behouden."

Moerenhout benadrukt het belang van ouderen: "Hun rol is veelzijdig en raakt vaak andere generaties. Als coach voor jonge professionele starters, als kookouder in een jeugdvereniging, als voorzitter van de sportclub, als opvang voor de kleinkinderen. We willen een realistisch beeld geven, waarbij ouderen erkenning krijgen voor wat ze doen en volwaardig kunnen deelnemen aan de maatschappij."

#### **EUROPA 2020**

Op 3 maart 2010 nam de Europese Commissie een langetermijnstrategie aan voor een slimme, duurzame en sociale economie. Om de EU 2020-ambitie te realiseren worden zeven kerninitiatieven of 'vlaggenschepen' ingezet: de innovatie-unie, jongeren in beweging, een digitale agenda voor Europa, een energie-efficiënt Europa, een mondiaal industriebeleid, een agenda voor nieuwe vaardigheden en banen, een Europees platform tegen armoede en sociale uitsluiting. De vlaggenschepen bieden kansen, maar impliceren ook risico's. Weliswaar kijkt wat ze voor het domein welzijn en gezondheid kunnen betekenen.

Die participatie blijft een heikel punt. "Het aantal zestigers in de politiek staat niet in verhouding tot hun aandeel in de bevolking. Hetzelfde geldt voor de adviesverlening aan het beleid, waar het blijkbaar niet vanzelfsprekend is om de ouderen ook te horen in thema's die hen aanbelangen." De Vlaamse Ouderenraad probeert de politieke wereld te sensibiliseren, maar richt zich ook tot de ouderen zelf en hun leeftijdgenoten in spe.



*Mie Moerenhout, directeur Vlaamse Ouderenraad: "Ouderen nemen verschillende rollen op."*

"Ook hen willen we laten nadenken over hun rol in de samenleving en de invulling van hun leven, eens ze de zestig gepasseerd zijn. Daarbij komt de zogenaamde 'zelfzorg' van pas. Die zit in kleine dingen en vormt uiteindelijk de belangrijkste voorwaarde om zowel fysiek als geestelijk zo lang mogelijk gezond in het leven te staan."

► *Reacties welkom op [www.weliswaar.be/forum](http://www.weliswaar.be/forum)*