

# Inspiratiedag Gezond ouder worden.

Een opdracht voor locale besturen.

Zaterdag 12 12 09 van 10 tot 17 u. Verslag

**Verwelkoming door voorzitter Hugo Van Dienderen** die meteen een interview afneemt van **Willy Minnebo**, 65+, sinds 15 jaar burgemeester van Zwijndrecht (+ Burcht), 18.500 inwoners waarvan 1/3 ouder dan 55. Sinds 17 jaar is er een Seniorenraad actief met vertegenwoordigers van de bonden en een beperkt aantal individuele burgers. Ook deze laatsten hebben een goede inbreng, los van het eigen belang. Willy is al ingegaan op adviezen omtrent lawaai en fijn stof ten gevolge van het vele verkeer op de E17 & E34, maar meer nog op de N70 (oude baan A'pen – Gent dwars door Zwijndrecht) en een spoorlijn met overwegend dieselloccs. Omdat op het grondgebied van Zwijndrecht een meetstation staat, beseft men er ten volle de 40 tot 60 jaarlijkse overschrijdingen van de norm. Er is gevraagd naar dynamische verkeersborden. Een straat langsheen een aantal schoolingangen werd enkele richting gemaakt en uit metingen blijkt een piek van fijn stof tijdens de periodes van brengen en halen van leerlingen. Reduceren van de snelheid tot 90 km/u helpt maar zeer weinig. Een ingreep waardoor de levenskwaliteit wel fel verbeterde, is het doortrekken van tram 3 van A'pen tot Zwijndrecht in 2002. Daardoor is het aantal voertuigen op de N70 met 20% gedaald. Er is parking voor vrachtwagens voorzien buiten het centrum. Dank zij een grote meerderheid van Groen! In het gemeentebestuur wordt er gekozen voor een zeer voordelig – wel duur: € 700.000/jr. – DBS (derdebetaler systeem) met De Lijn: -12 en +60-jarigen gratis, alle passen slechts 25% ten laste van abonnee. De seniorenbonden zijn niet enkel actief in de amusementssector; er worden seniorendagen, seniorenreizen georganiseerd, mmc.(minder mobiele centrale), ...

**Vr.:** Leden van (senioren)verenigingen ervaren meer welzijn dan niet-leden. Wat met niet-leden?

**Antw:** Waar zit de eenzame? Er zijn contacten via poetshulp; in een gemeente kent men mekaar meer dan in de grootstad. Zwijndrecht wenst zich te beschermen tegen de stadsuitbreiding, zonder evenwel een eiland te willen zijn. Er zijn subsidies voor wijk- en straatfeesten. De Huisvestingsmaatschappij zorgt voor een sociale mix in bij voorkeur kleinschalige projecten.

**Vr.:** Deelname aan Kopenhagen? **Antw:** CO2 wordt gereduceerd door boomplantacties o.m. op gronden aangekocht langsheen de autostrades, in woonuitbreidingsgebieden, in het vredesbos, het geboortepark, het vredespark, samen 10.000 stuks. De bossen sluiten aan bij het stadsrandbos van L.O. Lid van mayorsforpeace.com

**Vr.:** dienstencentra of andere laagdrempelige voorzieningen zijn goed tegen eenzaamheid. **Antw:** 1 dienstencentrum van het OCMW; een 2<sup>de</sup> gepland in deelgemeente Burcht. Opm: In Genk is er 2x/week een gezondheidswandeling van de wijk naar het buurthuis. Trekt volk mee.

**Vr.:** is Zwijndrecht een kernwapenvrije en Fair Trade? **Antw:** ja, we zijn de gemeente met het hoogste % nl. 1% voor OS sedert 1999. Maar de nucleaire afvaltransporten van Doel naar La Hague (Fr.) voor opwerking hebben we niet kunnen tegenhouden. Nu komt er een kortere route en die loopt niet meer over Zwijndrecht.

**Fatima Bali:** 20 jaar raadslid en nu districtscheper in Borgerhout; 1<sup>ste</sup> in Vl. van allochtone afkomst. Over het algemeen is de gezondheidstoestand van de allochtonen oudere minder goed dan die van de autochtoon. Het district beschikt over weinig mogelijkheden & middelen. Het is dus absoluut nodig om allianties aan te gaan en met alle mogelijke instanties samen te werken. Als dit lukt, kan men vrij veel realiseren. We moeten af van het taboe dat de Moslimgemeenschap zijn ouderen zelf moet dragen. Dit

is zo voor de 1<sup>ste</sup> generatie maar voor de anderen is er geen verschil met Vlaamse gezinnen. Paula D'Hondt, indertijd koninklijk commissaris heeft met de interculturele bemiddelaars een aanzet gegeven rond aandacht voor diversiteit bij ouderen; er zijn beleidsnota's met richtlijnen opgemaakt door het VMC (VI. Minderhedencentrum) toch heerst er veel eenzaamheid/isolatie in de dienstencentra (38 in A'pen). Het aanbod bevat te weinig knowhow inzake multiculturaliteit. Moeten ouderen zich aanpassen? Als oudere ga je terug naar de zekerheid van de jeugdijaren! Dat is universeel gedrag en niet slechts eigen aan moslims. In bepaalde Nederlandse rusthuizen wordt gewerkt met afdelingen: christelijke, islamitische, Indische, Nederlandse, ... Fatima is pro hokjes, voor het richten van de hulpverlening op de vraag. De districten hebben een sociaal infopunt. Borgerhout telt 45.000 inw. waarvan op papier 50% van vreemde origine zijn; dit is exclusief de nieuwe Belgen! Mensen kennen de ouderenadviesraad en de ouderenconsulent niet. Ze moeten zich dus leren kennen maar dit wordt bemoeilijkt door de link met de bonden: er zijn geen verenigingen van/met allochtone senioren. Een belangrijke taak is dus: mensen empoweren door ze aan te spreken, bijeen te brengen, allianties te vormen, ... Opname in een instelling is nu taboe. Het kan niet als je kinderen hebt! De ouderen zijn de leiders van de familie; hun wil = wet. Dus wordt er eerder gekozen voor thuishulp dan voor opname. De dienstencentra in A'pen zijn wit behalve achter de toog en de kuisploeg. Dé Marokkaan wordt weggepest. Een dagcentrum is een interessante piste. Hier kan de discussie gevoerd worden over wat op komst is. Het onderwijs in de zorgopleidingen biedt aangepast lesmateriaal, maar de meisjes met allochtonen roots kiezen eerder voor kinderverzorging dan voor bejaardenzorg. Hokjes staan toch wel lijnrecht tegenover integratie! Maar Fatima maakt het verwijt dat integratie eigenlijk een 2 richtingsverkeer zou moeten zijn, daar waar het steeds in 1 richting gevraagd wordt. Zo blijven we leven in een gesegregeerde samenleving. Zij geeft activiteiten voor verschillende groepen en past zich aan aan haar publiek.

**Vr.:** We wachten op een positief beeld van allochtone jongeren in de media.

**Antw.:** Alleen slecht nieuws is nieuws! In Borgerhout gebeuren veel positieve dingen. Het is een laboratorium maar dat is goed, dus geen nieuws!

**Lowie Van Doninck:** ex OCMW-VZ Malle, nu gemeenteraadslid; over Salutogenese in Nederland. Zie **ppp** met als titel EGO. Expertisecentrum Gezondheid Ouderen.

**Enkele aanvullingen:**

- Salutogenese (salutis = gezondheid, genese = oorsprong) betekent 'de oorsprong van gezondheid' en staat tegenover de gebruikelijke pathogenese of de 'oorzaak van ziekte'. Probleem = patiënt met een virus. Hoe wordt hierop gereageerd? Volgens de pathogenese: Wat is het voor een virus? Hoe kunnen we het virus bestrijden? Volgens de salutogenese: hoe komt het dat deze persoon zich niet tegen het virus kon verzetten en andere personen wel? Wat heeft de anderen beschermd tegen het virus?

- Nu zijn er per 65+ nog 4 mensen ter beschikking; in 2050 nog 2. We worden heel goed voorbereid op volwassen worden, heel slecht op ouder worden. Van de 65+ wonen 4% in een rusthuis, van de 80+ is dat 17%. Ouder worden is niet iets negatiefs; in die optiek is Groen! Plus geen goed idee. Genetische manipulatie is agressief, celregeneratie niet; voor Aubrey de Grey: zie ted.com – men staart zich blind op de kosten van de vergrijzing en gaat daarbij voorbij aan de opbrengsten ervan: de big spenders zijn mensen tussen 50 en 70. NL telt een 100-tal CBO, Consultatiebureaus voor ouderen, die de persoon als geheel bekijkt. 'Aging is like climbing a mountain. You get out of breath but you have a magnificent view.' Ingmar Bergman.

**Vr.** vanuit Terra Reversa: is het ethisch verantwoord oud te worden als we afstevnen op een toekomstige wereld met 9 mia bewoners? De bevolkingstoename is immers, eerder dan aan veel kinderen, te wijten aan verouderen; quid met leeftijdsdiscriminatie? **Antw:** als we de mogelijkheid

hebben om met kwaliteit & geluk langer te leven, DOEN! En leeftijdsdiscriminatie aanpakken, o.m. door mondige seniorenraden. Samenlevingen met een goede soc.zek. kennen een lage kindersterfte. Wel is onze grote ecologische voetafdruk de oorzaak van de climate change, en niet het aantal geboortes in 3dewereldlanden. Gezondheidsprogramma's van de VN nemen af, de vele inspanningen inzake voorlichting hebben weinig effect; wel verhoging van de welvaart.

**Dirk Tieleman**, journalist (69) komt roet in het eten gooien, gelukkig nà het eten. Doet nog 1 & ander: Canvasuitzending en boek over Iran en de 3<sup>de</sup> revolutie – werkbeurs van het Fonds Pascal Decroos over Afghanistan; reist af in de lente – schrijft boek over depressies en een “Ongesluierd” over enerzijds de autochtone feministes 60-sters, anderzijds de allochtone 30-sters die zich proberen te emanciperen – in 2011 gaat hij de motorreis in de Sovjetunie van 1992 overdoen voor de VRT. Waarom? Wil hoofd & lichaam fit houden! Dit laatste met dagelijkse/geregelde gym, crosstrainer, fitness, tennissen – cfr. Charles Aznavour “La pension c’est la mort”. Goed voor Aznavour, Tieleman, journalisten; niet voor modale mens die leeg is op 60!?. Levensduur stijgt jaarlijks met enkele maanden maar levenskwaliteit stijgt niet synchroon. Remedie? Pleit voor een loopbaan à la carte ipv de loopbaan van de wieg tot het graf. In een loopbaan à la carte ga je aan het werk met verbeelding, met initiatief, met creativiteit. Je blijft niet op 1 plek, maar op diverse plaatsen, in diverse bedrijven, in diverse functies. Pleit voor een grote mobiliteit en permanente bijscholing om je hoofd gaaf en fit te houden. Mensen zitten gevangen in een vast ambtenarenstatuut. Creativiteit wordt gedood in de scholen! Mensen worden opgeleid om mee te draaien in een bepaald economisch model. Zijn dochter (38 jr) is anders na opleiding in Steinerschool. Zou bij herbeginnen gaan voor meer variatie. Waarom wisselen alleen CEO's van job? Arbeidsvreugde is verloren gegaan; werken is een noodzakelijk kwaad geworden. Iets wat tussen de vrije tijd door moet gebeuren. Vandaag is werken een last en enkelingen werken nog graag.

**Vr. & opm.**: de maatschappelijke kost van mobiliteit in de werksfeer – verhuizingen of lange woon-werkafstanden – éézijdig beeld – werken kan na pensioen, maar niet om te verdienen – studenten zijn niet meer tevreden met 1 diploma, zoeken variatie – hebben mogelijkheden tot communicatie wereldwijd, maar zoeken wel een vaste plek & groep om bij te horen. Zijn er nog genoeg onderzoeksjournalisten om de rol van de media waar te maken? Vrouwen gaan anders om met pensioen dan mannen! Het aanbod op school is ondertussen veel gevarieerder.

**Antw.**: ervaring leert me dat er behalve op de Steinerscholen geen ruimte is voor creativiteit op school, wel voor **angst!** die mensen inperkt van de wieg tot het graf: bang van veel te verliezen! De maatschappelijke kost van mensen die hun werk beu zijn is veel hoger!

**Tom Vermeulen**, (vervangt Magda Aelvoet die zich laat verontschuldigen) is medisch-milieu-kundige en coördinator van het LOGO Antwerpen. **Ppp** zie website.

**Aanvullingen**: LOGO werkt samen met seniorenraden en met de lokale besturen. Maar dit laatste verloopt soms eerder stroef. In geregeld overleg met de schepenen is er vraag naar het opstarten van een project om via een enquête gezondheidscijfers op lokaal niveau aan te leveren. Er is een Gezondheids- en welzijnsraad maar die werkt op vrijwillig basis; zou een officiële adviesraad moeten zijn gekoppeld aan een Sociaal loket. LOGO werkt in de scholen: aandacht voor lessen LO waarvan de invloed zich vooral later laat voelen. Scholen moeten een gezondheidsbeleidsplan opmaken; er wordt per school een werkgroep opgericht voor beweging tussen de lessen – ook buiten de scholen vb. 10.000 stappen (= 5 km) niet alleen naar jongeren gericht.

**Dirk Avonts**, prof Huisartsgeneeskunde UA. Wees naast fijn stof het lawaai aan als storende factor bij de bouw van de lange wapper. **Ppp**. Zie website.

**Aanvullingen**: ouder worden begint als de vruchtbare periode stopt (50) en de toegevoegde levensjijd eraan komt met de speeltijd tot 55 en de extra-time tussen 5 en 35 jaar. We krijgen nu veel extra tijd gekenmerkt door enerzijds progressieve, gestage achteruitgang; anderzijds plots falen van belangrijke organen. Het 1<sup>ste</sup> is niet tegen te houden, ook niet door chirurgische ingrepen; het 2<sup>de</sup> moeten we proberen te verhinderen dankzij een algemene gezonde levensstijl, een individueel risicoprofiel en medicatie. Pijlers voor gezond ouder worden zijn: vroegdiagnose – de kans op ziekte verkleinen (lawaai & slechte lucht mijden) – ontregeling van evenwicht voorkomen (een heup breken is voor 1 op 5 de weg naar verval) – globale conditie optimaliseren door het lichaam uit te dagen. Elke dag pillen is essentieel. Wat kan de lokale overheid doen? Voor de individuele burger: gezondheidsacties – medicatietrouw verhogen door bvb. Alle 70+ een medicatiedoor als geschenk te geven.

**Vr.:** om gezond te blijven dagelijks 7 à 8 pillen nemen?? Waarom, gaan we niet beter voor preventie?

**Antw:** 30% van de ouderen heeft geen pillen nodig, 30% heeft er veel nodig en 40% zit daar tussenin. Pleit voor het juiste medicament op het juiste moment voor de juiste persoon. Kanker is nu in vele gevallen een chronische ziekte, ook andere ziekten maken de overgang naar chroniciteit.

Vr. hoe bereik je allochtonen? Antw: zij hebben ook recht op gezondheid maar hebben een meer orale cultuur, laat ze dus debatteren binnen de eigen groep. Dit kan een sneeuwbaaleffect hebben.

**Vr.:** quid met het vb. van Gent nl. de preventieconsulent voor huisartsen? **Antw:** bereikt vooral de bewusten cfr. Matteuseffect op medisch vlak

**Björn Rzoska**, ondervoorzitter Groen! vat voor ons het 'rijke' programma van de dag samen in hetgeen hij van de verschillende sprekers geleerd heeft.

**Willy:** gezond ouder worden hangt samen met beleidskeuzes als bvb. Mobiliteit & openbaar vervoer, lokale dienstencentra, ...

**Fatima:** we moeten dringend nadenken over zorg op maat, ook voor mensen van andere origine.

Lowie: ons denken moet omdraaien van pathologisch naar salutologisch en humor zeker niet vergeten.

**Dirk T.:** nam zichzelf sterk als uitgangspunt voor algemene opvattingen met nadruk op creatief & met verbeelding bezig blijven.

**Tom:** over LOGO's horen we wel eens waaien, maar ze zijn onvoldoende bekend. Toont ons ook het belang van beleidskeuzes.

**Dirk A.:** vergelijkt het leven met een voetbalwedstrijd met daarin de speeltijd, en de extra tijd. Die laatste hoort echt wel bij de match. Legt in zijn uiteenzetting (zie ppp) duidelijk de link think global, act local.

**Besluit:** Groen!Plus is springlevend en wil werken in de diepte. Met dank voor elke inspiratievevolle inbreng. **Hugo** dankt iedereen en nodigt uit voor een 'duurzame' receptie.