



Zo lang mogelijk **zelfstandig thuis**  
blijven wonen, hoe doet u dat?

PRAKTISCHE GIDS

## ***Zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen, hoe doet u dat?***

*Praktische gids*

Cette publication est également disponible en français sous le titre:  
Rester à la maison le plus longtemps possible. Comment faire en pratique?  
Een uitgave van de Koning Boudewijnstichting, Brederodestraat 21 te 1000 Brussel.

### AUTEUR

Carine Vassart

### REDACTIONELE BIJDAGEN

Piet de Busschere  
Caroline Boeur

### VERTALING

Antoine Pennewaert

### LEESCOMITÉ

Dominique Blondeel (Coördinatrice générale de la Politique du Vieillissement, Union Nationale des Mutualités Socialistes, Secrétaire Nationale Espace Seniors), Patricia De Vriendt (Docente Gerontologie aan de VUB, Voorzitter van het leescomité), Jean-Benoît Dufour (Directeur, Solival Wallonie-Bruxelles), Sylvain Etchegaray (Coordinateur, Ligue Libérale des pensionnés), Sophie Grisard (Conseillère Communication et Formation, Fédération des Centrales de Services à Domicile), Lieve Houbrechts (Adviseur, Wonen en Zorg Toegankelijkheidsbureau vzw), Hilde Meulemans (Ergotherapeute, Lokaal Dienstencentrum Omikron Steenokkerzeel), Geneviève Oldenhove de Guertechin (Généraliste, Maison Médicale des Marolles), Louis Paquay (Verpleegkundig coördinator, Wit-Gele Kruis van Vlaanderen), Mario Schelfhout (Voormalig stafmedewerker, vzw Liever Thuis LM), Agnès Schiffino (Ancienne-Directrice de la Fédération de l'Aide et des Soins à Domicile), Jan Tessier (Kinesitherapeut, Secretaris van de commissie Sport en Beweging van de Vlaamse Ouderenraad)

**COÖRDINATIE  
VOOR DE KONING  
BOUDEWIJNSTICHTING**

**GRAFISCH CONCEPT  
EN VORMGEVING  
ILLUSTRATIES**

**WETTELIJK DEPOT  
ISBN-13  
EAN  
BESTELNUMMER**

Françoise Pissart, directeur  
Stefanie Biesmans, projectmedewerker  
Brigitte Kessel, projectverantwoordelijke  
Ann Vasseur, directieassistente  
Nathalie Troupée, assistente  
Tilt Factory

Cécile Bertrand  
Tonu

Deze uitgave kan gratis worden gedownload van onze website [www.kbs-frb.be](http://www.kbs-frb.be)

Een afdruk van deze elektronische uitgave kan (gratis) besteld worden:  
on line via [www.kbs-frb.be](http://www.kbs-frb.be), per e-mail naar [publi@kbs-frb.be](mailto:publi@kbs-frb.be)  
of telefonisch bij het contactcentrum van de Koning Boudewijnstichting,  
tel +32-70-233 728, fax +32-70-233 727

D/2893/2011/20  
978-90-5130-737-5  
9789051307375  
2080

September 2011

Met de steun van de Nationale Loterij



## INLEIDING

**U**it verschillende behoeftenonderzoeken blijkt steeds weer dat we allemaal hetzelfde willen: zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Daar waar het leven zich altijd heeft afgespeeld. Op de plek waaraan veel herinneringen verbonden zijn en waar u zich thuis voelt. Wetenschappelijk onderzoek geeft bovendien aan dat hoe langer u kan leven en wonen in een bekende omgeving, hoe beter uw fysiek en geestelijk welzijn blijven.

Met de leeftijd evolueren echter onze behoeften inzake comfort en veiligheid. Een kleine aanpassing van de inrichting van de woning, of van bepaalde gewoonten, kan soms al een grote hulp betekenen voor het behoud van een maximale levenskwaliteit.

Deze gids wil (toekomstige) ouderen helpen om hun woning en gedrag vanuit een nieuw oogpunt te bekijken. Kleine tips en eenvoudig uit te voeren aanpassingen kunnen vaak behoorlijk veel bijkomend comfort bieden of mogelijke gevaren voorkomen. Wie zich tijdig de juiste vragen stelt, kan problemen van diverse aard vermijden.

Maar deze gids geeft niet alleen tips over de mogelijke woningaanpassingen. Het is ook heel belangrijk fysiek en mentaal gezond te blijven en op uw voeding te letten, wil u zo lang mogelijk zelfstandig blijven. Ook het onderhouden van goede sociale contacten is belangrijk.

Tot slot wordt ook nuttig advies gegeven over hoe u optimaal documenten kan klasseren en bewaren opdat u ze sneller kan terugvinden.

Kortom, er worden heel wat tips gegeven rond specifieke aspecten en bekommernissen van het dagelijkse leven waaruit u kan kiezen in functie van uw behoeften.

# INHOUDSTAFEL

## U vindt in deze gids...

**8** Beroep doen op uw gemeente

**9** Beroep doen op uw ziekenfonds

**10** Beroep doen op een dienst voor gezins-en thuiszorg

**11** Beroep doen op een lokaal dienstencentrum

**12** EEN VEILIGE EN COMFORTABELE WONING

Wat belangrijk is

Vermijd valstrikken

Wat u kan doen

Praktische hulpmiddelen

Praktisch - hoe correct rechtop komen na een valpartij?

Hoe uw woning inrichten?

**32** GEZOND BLIJVEN: EEN UITDAGING  
DIE WE KUNNEN AANGAAN

Wat belangrijk is

Vermijd valstrikken

Wat u kan doen

Praktische hulpmiddelen

Praktisch - Wat u kan en zou moeten bespreken met uw huisarts

## 44 VOEDING: EEN GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM

Wat belangrijk is  
Vermijd valstrikken  
Elke voedingsstof heeft een functie  
Wat u kan doen  
Praktische hulpmiddelen  
Praktisch - Boodschappenlijst

## 58 UZELF EN ANDEREN (HER)ONTDEKKEN

Wat belangrijk is  
Vermijd valstrikken  
Wat u kan doen  
Praktische hulpmiddelen  
Praktisch - Ken uzelf en rij goed

## 70 EEN GOED GEORDEND LEVEN? MINDER ZORGEN

Wat belangrijk is  
Vermijd valstrikken  
Wat u kan doen  
Praktisch - Welke documenten moet u bewaren en hoe lang?

## 80 ENKELE NUTTIGE WEBSITES

## BEROEP DOEN OP UW GEMEENTE:

Uw gemeente biedt allerlei interessante diensten aan. Het aanbod is natuurlijk niet overal even uitgebreid, maar u kan vaak beroep doen op de gemeente om:

- informatie te vinden over **activiteiten** waar u mensen uit de buurt kan ontmoeten, zoals etentjes, culturele en sportieve uitstappen, schaakkringen, bridge- en petanqueclubs.
- **maaltijden** te bestellen die thuis worden afgeleverd, doorgaans via de tussenkomst van het OCMW.
- **informaticalessen** te volgen die georganiseerd zijn voor bewoners. Soms kan u er ook gebruik maken van een computer in een daartoe uitgerust informaticalokaal.
- informatie te verkrijgen over allerlei **vervoersmiddelen** zodat u zelf niet met de auto hoeft te rijden, zoals buurtbussen, sociale taxi's, vrijwilligers die voor vervoer zorgen, enz.
- **hulp te krijgen** om boodschappen te doen, de tuin om te spitten, om zware voorwerpen te verplaatsen of gewoon om wat te praten.
- **kleine aanpassingen in de woning** te laten uitvoeren.
- advies te vragen over hoe u premies kan bekomen waar u eventueel recht op heeft.

- **informatie** te vinden wanneer u problemen of vragen heeft in verband met uw **brug- of rustpensioen**.
- in contact te komen met verenigingen of instellingen die werken met en zoeken naar vrijwilligers zodat u zelf eventueel **als vrijwilliger** in een gemeenteschool of -dienst **aan de slag** kan gaan.
- u in te schrijven voor **dagcentra** waar u enkele uren kan doorbrengen om de eenzaamheid te doorbreken.
- gratis **juridisch en sociaal advies** te vragen.
- **hulp** te krijgen bij het **invullen en opvolgen** van **administratieve documenten**.
- advies of begeleiding te vragen wat **maatschappelijke dienstverlening** betreft.



## BEROEP DOEN OP UW ZIEKENFONDS:

Ook bij een ziekenfonds kan u terecht voor allerlei interessante diensten. Het aanbod is niet overal even uitgebreid, maar u kan vaak beroep doen op een ziekenfonds om:

- **specifiek materiaal** te huren of aan te kopen, zoals loopkrukken, een aangepaste zetel, speciaal vaatwerk, badzitjes, enz.
- de tussenkomst van een dienst voor **thuishulp en -zorg** te regelen.
- een doorlichting van de woning te laten uitvoeren of **praktisch advies over uw inrichting** in te winnen om deze aan te passen aan uw behoeften.
- informatie te verkrijgen over **mogelijke alarmsystemen** waardoor u meteen hulp kan inroepen als u thuis een probleem heeft.
- diensten voor **gezondheids promotie** te leren kennen die u kunnen informeren over mogelijke diëten.
- **turnlessen** te volgen op maat van ouderen.
- een **financiële tussenkomst** in tal van domeinen aan te vragen, zoals bijvoorbeeld voor vervoer, medische onderzoeken, inschrijving in een sportclub, aanpassingen aan de woning, het huren van sanitair materiaal, enz.
- alle nodige informatie over **preventieprogramma's en inentingskalenders** te bekomen.
- simulaties te laten uitvoeren over **gezondheidsuitgaven of hospitalisatiekosten**.
- te controleren of het ziekenhuis of de **zorgverstrekkers** waardoor u behandeld wordt, de **officieel overeengekomen** honoraria al dan niet naleven.
- u in te schrijven bij **ouderenorganisaties** die geregeld activiteiten organiseren zoals maaltijden, uitstappen, reizen, enz.
- **betrouwbare informatie** in te winnen over **gezondheidsproblemen**, in plaats van beslissingen te nemen op basis van wat u gelezen heeft op websites of in tijdschriften die soms eenzijdige of foute informatie verspreiden.
- **hulp** te krijgen op **het vlak van transport**, bijvoorbeeld door gebruik te maken van een aangepaste minibus beheerd door privé-maatschappijen, van andere specifieke formules (taxi's, vrijwilligers), van niet-dringend ambulancevervoer, enz.
- gratis advies te bekomen bij **maatschappelijke assistenten** van de sociale dienst die over zeer veel en zeer diverse informatie beschikken.
- **workshops** te **volgen** waarin u bijvoorbeeld gezonder leert eten, correct leert bewegen of waarin u kan praten over bepaalde problemen.

## BEROEP DOEN OP EEN DIENST VOOR GEZINS- EN THUISZORG:

Er bestaan veel vormen van thuishulp waarvan u gebruik kan maken. Zowel tijdens een bepaalde periode, bijvoorbeeld na een opname in het ziekenhuis, of voor langere tijd, wanneer sommige handelingen te zwaar worden. Het aanbod is niet overal even uitgebreid, maar u kan vaak beroep doen op deze diensten om:

- te genieten van de hulp van een **persoon die u kan informeren** over het bestaande aanbod, en die u kan **begeleiden** in het aanstellen van verschillende hulpen zorgverleners die u thuis kunnen verzorgen.
  - hulp te krijgen **bij het uitvoeren van de dagelijkse taken** (het huishouden, de maaltijden, de boodschappen, administratieve hulp, hulp bij het opstaan, bij het verplaatsen, bij het aankleden, bij het dagelijks toilet, enz.).
  - hulp te krijgen **van een verpleegkundige** die bepaalde medische zorgen, voorgeschreven door de arts, aan huis kan verstrekken op tijdelijke of permanente basis.
  - **advies** in te winnen **van een ergotherapeut** wat betreft een veilige en praktische inrichting van uw woning.
  - via **tele-hulp 24 uur op 24** een dienst voor noodhulp te kunnen contacteren wanneer u valt of bij andere problemen.
- te genieten van de zorgende aanwezigheid van een **oppashulp** die ook een mantelzorger tijdelijk kan vervangen.
  - van **allerhande andere vormen van dienstverlening** te genieten die uw levenskwaliteit thuis kan doen toenemen (huur en aankoop van medisch materiaal, transport, pedicure, kapsalon, maaltijdbedeling, logopedie, klusjesdienst, palliatieve zorgen, enz.).

## BEROEP DOEN OP EEN LOKAAL DIENSTENCENTRUM:

Lokale en regionale dienstencentra richten zich vooral naar ouderen en streven ernaar via hun dienstverleningspakket een zo hoog mogelijke levenskwaliteit te bieden. Hun aanbod is niet overal even uitgebreid, maar u kan vaak beroep doen op deze centra om:

- **individuele informatie** te verkrijgen over de tegemoetkomingen waar u recht op hebt, de diensten waarop u een beroep kunt doen of om antwoord te krijgen op andere vragen die u heeft.
- deel te nemen aan **informatiemomenten** over thuiszorg, gezondheidspreventie, erfenissen, valpreventie, thuishulpmiddelen, enz.
- deel te nemen aan **vrijtijdsactiviteiten** zoals turnlessen, wandelingen, biljart, culturele uitstappen, creatieve bijeenkomsten, enz.
- deel te nemen aan **allerhande vormingen**, zoals taallessen, computerlessen, heropfrissen van de wegcode, korte vormingsreeksen over actualiteit, enz.
- **hulp in te roepen voor het uitvoeren van huishoudelijke taken**, bij het boodschappen doen, bij kleine herstellingswerken (vervangen van een lamp, een lekkende kraan herstellen), voor verstelwerk, enz.
- **hygiënische zorgen** te krijgen, zoals voetverzorging, haarverzorging, manicure, pedicure, wassalon, gelaatsverzorging, mogelijkheid tot het nemen van een bad, enz.

- ter plaatse en met anderen **warme maaltijden** te eten, die u ook thuis kan laten leveren.
- er een **personalarmlarmtoestel** aan te vragen.
- **hulp** te krijgen **bij mobiliteitsproblemen**, door gebruik te maken van een mindermobielen centrale of een vervoersdienst van het centrum, of door hulpmiddelen (zoals bijvoorbeeld een rolstoel) of persoonlijke begeleiding aan te vragen.

## EEN VEILIGE EN COMFORTABELE WONING

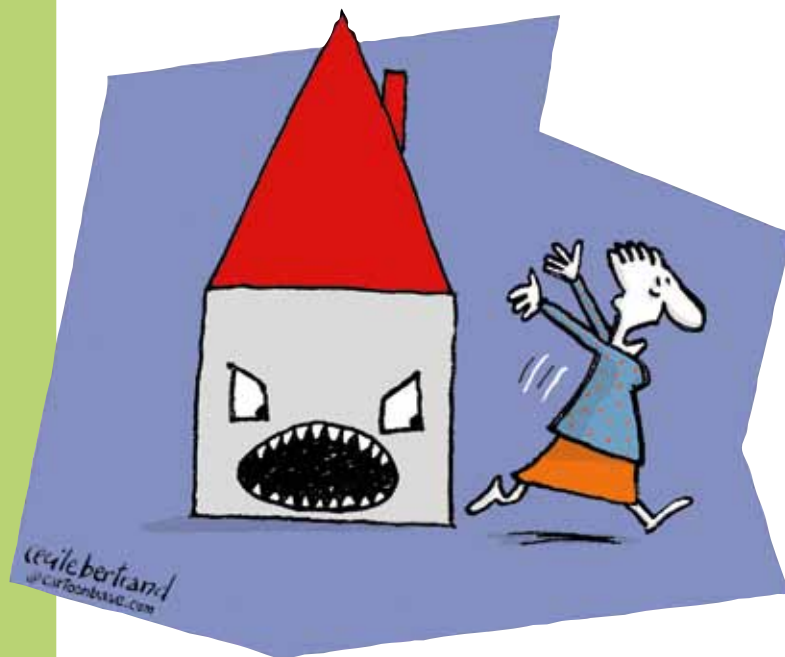
De sleutelwoorden voor wie zo lang mogelijk thuis wil blijven wonen en een goede levenskwaliteit wil behouden, zijn preventie en een inrichting waarover is nagedacht.

Valpartijen thuis zijn de meest voorkomende ongevallen bij ouderen. Naar schatting valt ongeveer 30% van de 65-plussers die thuis wonen minstens één maal per jaar en neemt het risico om te vallen toe met de leeftijd. Dat kan zeer uiteenlopende gevolgen hebben. Soms blijven deze beperkt tot schaafwonden of blauwe plekken, in andere gevallen kan het gaan om verstuingen en breuken (meestal van de heup of de pols) of om een hersenschudding.

Die letsels kunnen leiden tot een blijvende verminderde mobiliteit en dus tot afhankelijkheid. Bovendien hebben ze ook negatieve gevolgen op de gemoedsgesteldheid. Het zelfvertrouwen vermindert en de angst om opnieuw te vallen is voortdurend aanwezig.

Gelukkig kunnen deze risico's verminderd worden. Daarvoor is het belangrijk dat u zich een veilig gedrag aanmeet, dat u de eigen woning met een kritisch oog bekijkt en dat u waakzaam blijft voor situaties die valpartijen kunnen veroorzaken.

Naast meer veiligheid, kan dit ook een garantie bieden op meer comfort. Een beter aangepast huis maakt het leven immers gemakkelijker, zeker wanneer het moeilijker wordt om bepaalde bewegingen te doen.



## En u?

*Loopt u doorgaans op kousenvoeten rond in uw woning?*

*Gaat u 's nachts in het donker naar het toilet?*

*Plaatst u veel zaken op de hoogste rekken?*

Als het antwoord op de vragen hierboven “ja” is, dan hebt u al enkele gewoontes geïdentificeerd die u kan veranderen. U kan hierbij gebruik maken van het advies in dit hoofdstuk.

## WAT BELANGRIJK IS



**Een groeiend besef dat woningaanpassingen nodig kunnen zijn** | Wanneer u wil weten welke problematische situaties zich in de woning kunnen voordoen, is het belangrijk eerst te aangevaarden dat ongelukken kunnen plaatsgrijpen ten gevolge van gezondheidsproblemen of een geleidelijk verlies van mobiliteit. Meer veiligheid en een groter comfort in de woning beginnen bij het besef dat er iets kan gebeuren. Vervolgens is het belangrijk om advies te vragen aan specialisten op het vlak van woningaanpassing (ondermeer ziekenfondsen en thuiszorgdiensten bieden dit soort diensten aan).



**Een maximale vrije doorgang in de woning** | Wanneer u zich zonder gevaar doorheen uw woning wil verplaatsen of van de ene kamer naar de andere wil kunnen gaan, is het belangrijk dat er nooit iets in de weg staat. Dit om zowel situaties te vermijden die tot valpartijen kunnen leiden, als om voorwerpen te verwijderen waaraan u zich kan stoten en die pijn of verwondingen kunnen veroorzaken. De algemene regel is dat meubels op minstens 90 cm van elkaar of van de muur moeten staan. Het is veiliger om alles wat de doorgang kan versperren te verwijderen.



**Een verminderd risico om uit te glijden en te vallen** | Soms is het beter om tapijten en vloerkleedjes te verwijderen, omdat deze potentieel gevaarlijk zijn en valpartijen kunnen veroorzaken. Het is alleszins aangeraden ze stevig vast te maken en onderaan antislip aan te brengen. Elektrische kabels van leeslampen, televisietoestellen en andere apparaten bevestigt u bij voorkeur aan de muren en/of aan de grond. Deurmatten bevinden zich in het ideale geval in een daartoe voorziene uitsparing in de grond.

## VERMIJD VALSTRIKKEN



**Niveaoverschillen** | In de mate van het mogelijke probeert u niveaoverschillen op de grond en drempels in de woning, of op het pad ernaar toe, te verwijderen. U kunt hiervoor best beroep doen op gespecialiseerde instanties die woningadvies op maat verstrekken, alvorens zelf aanpassingen te doen. U kan niveaoverschillen ook beter zichtbaar maken met een streepje verf of een zelfklevende gekleurde strip.



**Te weinig licht** | Dankzij een goede verlichting kan u zich veilig verplaatsen in de woning. U kan beter zien waar u gaat en of er voorwerpen in de weg liggen. Verlichting is belangrijk in alle kamers. Probeer absoluut te vermijden om in huis rond te lopen zonder het licht aan te doen, zeker 's avonds en bij kleine verplaatsingen van bijvoorbeeld de woonkamer naar het toilet. Sommige spaarlampen branden pas na een tijdje op volle sterkte. U plaatst ze beter niet in ruimtes waar u onmiddellijk licht nodig heeft, zoals in de hal, aan de trap, de slaapkamer of het toilet.



**Niet op één enkele verdieping willen wonen** | Wie in een huis woont, kan op een gegeven moment meer moeite ondervinden bij het op- en afgaan van de trappen. Naar de kelder gaan, een verdieping hoger of lager gaan om te slapen, om naar het washok of naar de badkamer te gaan, wordt moeilijker. De inrichting van de woning op één enkele verdieping waar alle functies aanwezig zijn (salon, keuken, slaaphoek en sanitair) kan dan ernstig in overweging worden genomen. Vaak kan u op die manier veel langer thuis blijven wonen.



“Zo’n 4 jaar geleden praatte mijn dochter met mij over thuishulp en over de aanpassing van de woning. Ik wou er niets over horen. Ik dacht dat ik altijd in staat zou zijn om mezelf uit de slag te trekken, ik had geen zin om mijn gewoonten te veranderen. Wat ze zei gaf mij de indruk dat ik mindervalide was. Tot op de dag dat ik viel: een ongeval dat ik had kunnen voorkomen door mijn woning anders in te richten! Ik heb dan toch maar een expert laten komen. Die heeft me geholpen om de kamers aan te passen. Hij heeft mij ook veel tips gegeven over hoe ik mezelf in alle veiligheid uit de slag kon trekken. Die praktische hulpstukken en aanpassingen zijn voor mij geen teken van ouderdom. Integendeel, ze maken mijn leven gemakkelijker en verhogen net mijn onafhankelijkheid.”

**Etienne, 75 jaar.**

## PERSONEN ALARM SYSTEMEN (PAS)

Voor wie alleen woont, kan het interessant zijn om zich aan te sluiten bij een systeem van tele-bijstand. Bij een valpartij, een ongeval of een flauwte, kan u zo snel hulp invoeren. Het principe? Wanneer zich een probleem voordoet, drukt u op de toets van een zendertje rond de nek of de pols, waardoor een alarmsignaal afgaat op een noodcentrale. Die centrale neemt contact op met een vooraf opgegeven persoon (een familielid, een buurman, enz.). Zo kan onmiddellijk iemand komen om te kijken wat er aan de hand is. Het alarm kan op elk moment van de dag en de nacht, 7 dagen op 7, in werking gesteld worden. Als de referentiepersonen niet beschikbaar zijn, belt de noodcentrale naar de politie of de brandweer. Ondermeer ziekenfondsen en gemeenten kunnen hier meer uitleg over geven.



## NADENKEN OVER UW INRICHTING

Ziekenfondsen hebben ergotherapeuten in dienst die kunnen helpen bij het kritisch bekijken van de woning van ouderen. Zij zijn opgeleid om eventuele zwakke punten en problemen op te sporen en om oplossingen voor te stellen. Bij sommige diensten kan u zelfs bestaande oplossingen uittesten om vervolgens de beste uit te kiezen. In sommige gemeenten bieden OCMW's aan om klusjes te laten uitvoeren door gemeentewerkers die speciaal zijn opgeleid voor de (her)inrichting van woningen van ouderen. Er bestaan ook enkele premies op verschillende overheidsniveaus (gewestelijk, gemeenschap) om de financiële druk van een herinrichting wat te verminderen. Gemeenten en ziekenfondsen kunnen helpen bij het vinden van interessante premies.

Monique, 62 jaar, verleent onderdak aan haar moeder. Maria, 82 jaar, heeft drie jaar geleden een beroerte gehad. “Mama heeft altijd voor ons gezorgd, ze was altijd beschikbaar. Ik ben haar enige dochter. Haar plaats is hier. Maar alleen zou ik het niet kunnen bolwerken, dat ligt niet in mijn aard. Ik wist niet hoe ik eraan moest beginnen. Het ziekenfonds heeft mij begeleid bij het zoeken naar de hulp die ik thuis nodig had. Ik heb een gesprek gehad met een arts, een kinesitherapeut, een maatschappelijk assistent, een thuishulpdienst en een verpleegster. Nu komt er drie halve dagen in de week iemand van de dienst voor gezinszorg. Zij doet het huishouden, zorgt voor mijn moeder, brengt haar naar haar kamer, doet de vaat, strijkt en maakt eten. De verpleegster komt tweemaal per dag langs. Eenmaal per week komt er gedurende 4 uur een oppaster. Zij zet zich bij mijn moeder, maakt koffie, en met hun tweetjes drinken ze samen een kopje. Zo heb ik een vrije namiddag.”

## WAT U KAN DOEN

### • Voor verschillende nood telefoons zorgen

Een vaste lijn met een draadloze telefoon of een gsm, zijn onmisbare instrumenten indien u hulp moet inroepen. U neemt zo'n toestel best mee wanneer u naar een andere kamer gaat. U kan nuttige nummers (van nooddiensten, vrienden, familieleden of burens) ook voorprogrammeren.

### • Aangepaste sloten en deurkrukken kiezen

Het is mogelijk om verscheidene sloten te laten installeren die met eenzelfde sleutel opengaan. Zo vermijdt u een te zware sleutelbos en problemen bij eventueel verlies. Ook kan u sloten laten installeren die van buitenaf kunnen worden geopend wanneer de sleutel er aan de binnenkant nog op zit. Bij problemen kan iemand anders binnen om te helpen. Vaste deurkrukken genieten de voorkeur boven deurknoppen die veel minder houvast bieden.

### • De trappen beveiligen

Trappen kunnen gevaarlijk zijn! Het is van belang enkele voorzorgen te nemen. Zo kan u naast de gewone trapleuning, aan de kant van de muur, een tweede leuning bevestigen. De trappen moeten goed verlicht zijn en het is aangeraden om boven en beneden een schakelaar te plaatsen. Zelfklevende antislipstrips (te koop in doe-het-zelfzaken) op de rand van elke trede verhogen de veiligheid. Ook de laatste trede boven- en onderaan in een andere, eventueel lichtgevende, kleur schilderen, helpt om ze veel beter op te merken. Wanneer u een traploper hebt, zorg dan zeker dat deze overal stevig vastzit. U kan ook hier antislip aanbrengen.

## • Op een geschikte manier voorwerpen verplaatsen

Wanneer u iets draagt en daarbij één hand vrij houdt, kunt u zich gemakkelijker vastgrijpen aan een meubel of steun zoeken tegen de muur wanneer u het evenwicht verliest. Zwaardere zaken verplaatst u best met de hulp van iemand anders of met een rolwagentje. Het is uiteraard ook absoluut te vermijden de trap op of af te gaan met zware voorwerpen.

## • Correct schoeisel gebruiken

Binnenshuis op kousen of sokken rondlopen is niet zonder risico! Het wordt ook afgeraden om muiltjes of een pantoffel te dragen die achteraan open is. Zowel binnen als buiten draagt u best schoeisel met een stevige antislipzool, dat goed zit aan de voeten en stevig gesloten wordt met een klittenband of veters.

## • Opletten voor de effecten van geneesmiddelen

Wanneer u fysieke veranderingen ondervindt na een aanpassing van uw medische behandeling, is het aangewezen uw arts hierover aan te spreken. Het is erg belangrijk de dosering, de uren en de hoeveelheden te respecteren. Wanneer uw arts een nieuw geneesmiddel voorschrijft, is het raadzaam te vragen of u er duizelig van wordt. Wanneer u slaapmiddelen neemt, is extra waakzaamheid aangeraden als u 's nachts wakker wordt. Sta niet te snel recht, dat kan leiden tot duizeligheid of een plotse daling van de bloeddruk. Als u rechtop staat, wacht u beter eventjes voor u begint te stappen.

## • Op geregelde tijdstippen eten

Als het lichaam een tijdje geen voedsel binnengekregen heeft, kan u last krijgen van hypoglycemie: een te lage bloedsuikerspiegel die leidt tot een plotse daling van de bloeddruk. Vandaar het belang om regelmatig te eten. Veel valpartijen gebeuren 's morgens, omdat dan veel tijd verlopen is sinds de laatste maaltijd, de avond voordien. Een lichte maaltijd net voor het slapengaan beperkt dit risico.

## ZOVEEL MOGELIJK BLIJVEN BEWEGEN.

Naargelang de mogelijkheden is het goed om uw boodschappen te doen met de fiets of te voet. Wat in de tuin te werken, gaan wandelen in het park, enz. zijn andere eenvoudige manieren om te bewegen. Minstens een half uur per dag beweging is ideaal. Lichamelijke oefeningen zorgen immers voor een beter behoud van de spierkracht, de soepelheid en het evenwicht: drie elementen die noodzakelijk zijn om valpartijen te vermijden. Niet meer bewegen uit angst om te vallen werkt contraproductief: wanneer de spieren niet worden aangesproken, verzwakken deze en bieden ze het lichaam steeds minder steun, wat het risico op ongevallen doet toenemen.

## PRAKTISCHE HULPMIDDELEN



### Antislip

In doe-het-zelfzaken kan u antislip strips kopen om onderaan tapijten te leggen waarvan u geen afscheid kan nemen. Dit kan ook gebruikt worden onder een bord, om het op tafel te fixeren, of onder een bokaal die geopend moet worden.



### Handvaten

Het gaat om stangen die vastgemaakt zijn aan de muur en die u kunt vastpakken om te gaan zitten of om weer recht te staan. Handvaten zijn erg nuttig in de badkamer en naast het toilet, maar niets belet dat ze worden bevestigd waar meer veiligheid nodig is: in de keuken, naast een zetel, naast het bed, enz. Ze zijn eveneens handig aan de voordeur, wanneer u daar een trap moet nemen om de woning binnen te gaan. Vermijd handvaten met zuignappen die op elk moment kunnen lossen!



### Automatische verlichting

Lampen met een sensor die automatisch oplichten wanneer de nacht valt of als er beweging is, zijn ten eerste aangewezen rond het huis, langs het pad dat naar de voordeur leidt en vlakbij de voordeur om het slot gemakkelijk te kunnen vinden en eventuele treden goed te zien.



### Afstandsbediening

Met een afstandsbediening kan u niet alleen de televisie en de stereoketen bedienen zonder voortdurend te moeten opstaan, ze kan ook gebruikt worden om de voordeur te openen wanneer u, al dan niet tijdelijk, bedlegerig bent of gebruik moet maken van krukken of een rolstoel. Dit uiteraard in combinatie met een video-of parlofoon, opdat u ziet wie aanbelt. U kan hierover advies bekomen bij specialisten.

Touw

## PRAKTISCHE HULPMIDDELEN



### Traplift

Dit vergt een aanzienlijke investering, maar het grote voordeel is dat u zonder gevaar een (groot) deel van uw woning kan blijven gebruiken en dat u niet het gevoel heeft dat u een stuk van uw vrijheid verliest. Ook hier is het uiteraard van belang advies te vragen aan een expert wanneer u een installatie overweegt.



### Noodverlichting

In sommige ruimtes zoals de woonkamer of de badkamer kan het nuttig zijn noodverlichting te installeren ingeval de stroom plots uitvalt. Een dergelijke noodverlichting kan gemakkelijk worden geïntegreerd bij een nieuwbouw, maar er bestaan ook verlichtingstoestellen op batterijen die automatisch aangaan bij een stroomonderbreking.



### Lange grijparmen

Bij acute rugpijn of met het ouder worden komt er een moment waarop het moeilijk wordt om dingen op te rapen. Met lange grijparmen kan u voorwerpen oprapen zonder u te moeten bukken. Zo vermijdt u bovendien een mogelijke plotse daling van de bloeddruk, die kan optreden wanneer u zich te snel bukt.

## PRAKTISCH - HOE CORRECT RECHTOP KOMEN NA EEN VALPARTIJ?

Wanneer u gevallen bent, kan u op de volgende manier weer veilig rechtkomen:

1

Trek uw sterkste been op, breng de hand aan dezelfde kant van het lichaam over de buik in de andere richting en rol zo op uw buik.



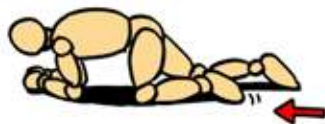
2

Zodra u op uw buik ligt, kan u steunen op uw voorarmen.



3

Trek een been op en steun op uw knie. Doe hetzelfde met het andere been.



4

Steun op beide handen en knieën.



5

Kijk om u heen om een stevig en stabiel steunpunt te vinden waarop u kan steunen om recht te komen: een tafel, een stoel, een bed, enz.

Beweeg u op handen en knieën naar dat steunpunt en steun op uw knieën door op beide handen af te duwen.



6

Steun met uw handen op het steunpunt, plaats een voet plat op de grond en sta recht.



Ga vervolgens zitten om op adem te komen.

Tonu

## HOE UW WONING INRICHTEN?

Elke woonruimte kan specifieke moeilijkheden verbergen. Er zijn echter ook heel wat (soms verrassend eenvoudige) oplossingen om die problemen op te lossen. Hier volgt een lijst met adviezen, die uiteraard niet volledig is, en die u zelf kan verbeteren aan de hand van uw eigen verbeelding en mogelijkheden.

### De hal

- De hal moet goed verlicht zijn. Een lamp met een bewegingsmelder maakt het veiliger om het huis binnen te gaan.
- Via een 'judasoog' of kijkgaatje op ooghoogte in de voordeur kan u eventuele bezoekers identificeren, wat een geruststelling kan zijn voor personen die slecht horen.
- Een parlofoon of videofoon is een ander veiligheidselement dat de mogelijkheid biedt om te zien wie u bezoekt, en om de deur niet te openen als u dat niet wenst.
- Zorg ervoor dat kapstokken niet te hoog staan en sterk genoeg zijn om het gewicht van de kleren te kunnen dragen: zo voorkomt u dat kleren vallen en een belemmering vormen.



## Het salon

- Kies voor praktische zetels die zo weinig mogelijk inspanning vergen om te gaan zitten en weer op te staan. Als de zetels te laag zijn en u moeilijkheden hebt om weer recht te staan, kan u een kussen gebruiken, of de zetel hoger plaatsen door er bakstenen of een telefoonboek onder te laten plaatsen. Er bestaan ook zetelverhogers of zetels met specifieke mechanismen die bedoeld zijn om het opstaan te vergemakkelijken. U vindt dit allemaal in speciaalzaken, bij orthopedisten/bandagisten en bij ziekenfondsen.
- Het salon is ongetwijfeld de plaats waar u best de grootste inspanning doet om enkel de meest noodzakelijke meubels te behouden en om alles wat de doorgang kan belemmeren, weg te doen.
- Als het salon uitkijkt op de straat of op de tuin is het interessant om de tafel dicht bij het venster te plaatsen. Zo ziet u bezoekers aankomen, volgt u het leven op straat of het veranderen van de seizoenen in de tuin. Het wordt een echt ‘venster op de wereld’ voor wie minder mobiel wordt.

Marc is verantwoordelijk voor een dienst die woningen van ouderen herinricht.

“Thuiszorgdiensten komen vaak in woningen van slechte kwaliteit: bij ouderen die zich moeilijk kunnen verplaatsen en die buiten naar het toilet moeten; bij mensen die geen warm water hebben in huis, enz. Daar houden wij ons mee bezig, maar mensen houden niet van verandering. Vandaag beginnen we met een gesprek met de ouderen, los van elke mogelijke verplichting. We leggen uit wat we in hun woning kunnen doen, hoe we dat kunnen doen, hoelang dat gaat duren en hoeveel het gaat kosten. Mensen die aanvankelijk aarzelden, zeggen nu: ‘Als we dat allemaal hadden geweten, hadden we het al veel eerder laten uitvoeren’”.

# De keuken

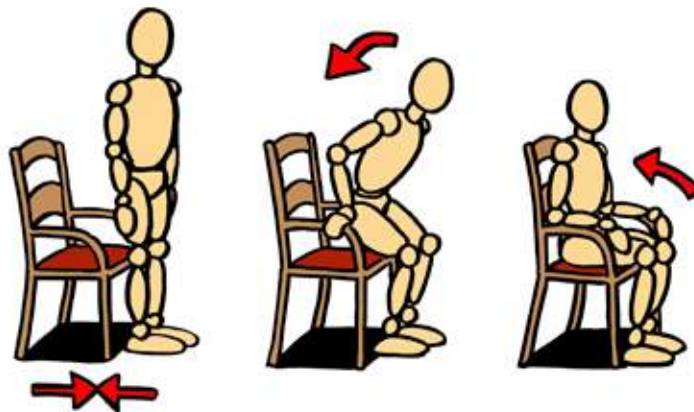
- Een goede indeling van het keukenmeubilair kan onnodig bukken, reiken en rondlopen vermijden. Zaken die u vaak nodig hebt legt u best bij elkaar en binnen handbereik. Zwaardere zaken staan beter daar waar u ze met zo weinig mogelijk inspanningen kan terugvinden.
- Alles is best vlot toegankelijk. Op een keukentrapje gaan staan om keukengerei te vinden vermijdt u best. Net zoals het beter is om geen meubels te moeten verplaatsen of u te moeten uitstrekken over meubelstukken om ergens aan te kunnen.
- Het aanrecht waarop u het eten klaarmaakt, moet hoog genoeg zijn. Idealiter bevindt het zich op een goede hoogte waardoor u uw rug niet teveel belast. Er staat zo weinig mogelijk op zodat u veilig kan werken. Doe alles weg wat niet thuishoort op een aanrecht: prulletjes, papieren, foto's in kadertjes, enz.
- Het verdient de voorkeur om een thermostatische mengkraan (met één hendel) te laten plaatsen: zo kan u de temperatuur van het water beter regelen zonder u te verbranden. Met een uitrekbare handdouche kan u kommen en potten vullen op het aanrecht, waardoor tillen beperkt blijft.
- Zowel een traditionele oven als een microgolf- of een combi-oven, staan bij voorkeur op de hoogte van het werkblad zodat u de schotels er vlot kan inzetten en weer uitnemen.
- De vloerbekleding mag niet glad zijn en is bij voorkeur slipvrij en gemakkelijk te onderhouden.
- Wanneer de keuken uitgerust is met een fornuis en een oven op gas, beschikken deze best over een systeem dat de gas afsnijdt als de vlam uitdooft.
- Het is nuttig om in de keuken ook een stoel te hebben zodat u een aantal taken al zittend kan uitvoeren of zodat u een steun heeft bij het verplaatsen. Vouwstoelen zijn af te raden: u wint er wel plaats mee, maar ze zijn niet stabiel genoeg.

# Het washok

## De kelder

- Een washok of kelder zijn nuttige ruimtes waar u gemakkelijk zaken die u weinig gebruikt, kan opbergen en opstapelen. Alles moet echter tegen de muur worden geplaatst en uit de doorgang. Gebruik stevige rekken die hoog genoeg zijn zodat u zich niet moet bukken om iets te pakken.
- De wasmachine en de droogkast bevinden zich best op de juiste hoogte. Zo vermijdt u teveel bukken en eventuele rugpijn bij het insteken en het uitnemen van het wasgoed.

## Oplossen van problemen met zitten en opstaan



### Gaan zitten

“Ik ga eerst met de rug voor de zetel staan en breng de benen of de knieholtes in contact met de zitting. Dan buig ik zachtjes door de knieën en beweeg ik de romp naar voren. Als er armleuningen zijn, steun ik daarop met mijn handen. Zodra ik zit, leun ik tegen de rugleuning en klaar is Kees.”

### Opstaan

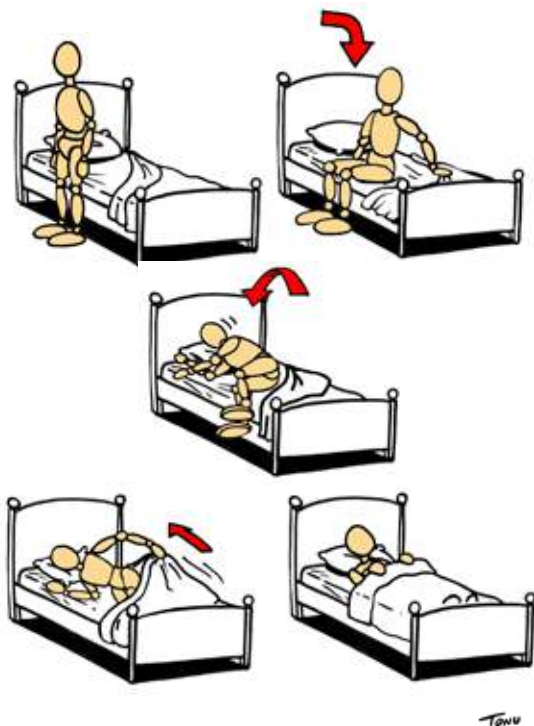
“Om op te staan glijd ik zachtjes naar de voorkant van de zetel en, terwijl ik stevig blijf steunen, plaats ik mijn voeten terug onder de zitting. Ik buig de romp voorover, met een kleine inspanning, en dan duw ik mij krachtig af en kom op mijn benen terecht”.



## De slaapkamer

- Een schakelaar aan het bed is onmisbaar om het licht (de hoofdverlichting of een krachtig bedlampje) aan te doen zodat u 's nachts veilig naar het toilet kan gaan bijvoorbeeld.
- Het bed moet op een precieze hoogte staan: de hoogte waarbij u gemakkelijk kan opstaan en gaan liggen. Als dat niet het geval is, kan u advies vragen aan een specialist.
- Als u moeilijkheden ondervindt om in bed te gaan liggen of om op te staan, kan u boven het bed een 'steun' installeren: een metalen driehoek die u kan vastgrijpen om u gemakkelijker te kunnen verplaatsen. Als het probleem ernstiger wordt, kan u altijd uw toevlucht nemen tot een bed waarbij bepaalde delen van de lattenbodem elektrisch hoger of lager kunnen worden gezet. Deze kan men huren in een thuiszorgwinkel of bij ziekenfondsen.
- Een nachttafeltje of een kastje naast het bed is aangewezen om enkele nuttige voorwerpen dicht bij de hand te houden, zoals een bedlamp, een bril, geneesmiddelen, een glas water, een draagbare telefoon of het doosje van het personenalarmsysteem om - indien nodig - hulp in te roepen.

## In en uit bed stappen



### Gaan slapen

“Ik heb een erg goede techniek. Ik plaats mij voor het midden van het bed, met de rug en de billen naar de bedrand gekeerd. Met behulp van mijn handen, ga ik zo ver mogelijk op het bed gaan neerzitten; ik probeer mijn knieholtes tegen de rand te drukken. Dan leg ik mij op mijn zijkant, breng mijn voeten op het bed en draai ik mij verder op mijn rug. Als mijn hoofd goed op het hoofdkussen ligt, moet ik mijn benen nog onder het deken krijgen en het over mij trekken... kinderspel!”

### Opstaan

“Dat is nog eenvoudiger. Ik trek mijn knieën op en zoek met mijn voeten steun op het bed. Dan draai ik mij op mijn zij en breng mijn voeten uit het bed. Nu kantel ik mij met behulp van mijn twee handen tot ik rechtop zit, op de rand van het bed. Hierbij let ik erop dat mijn billen stevig op het bed blijven steunen. Ik buig een beetje voorover en met mijn handen duw ik mij af op de rand van het bed om dan met een kleine inspanning op te staan, de romp goed recht”.



PARALLELE STANGEN  
IN HET TOILET

ccleborland  
@cirkenbaad.com

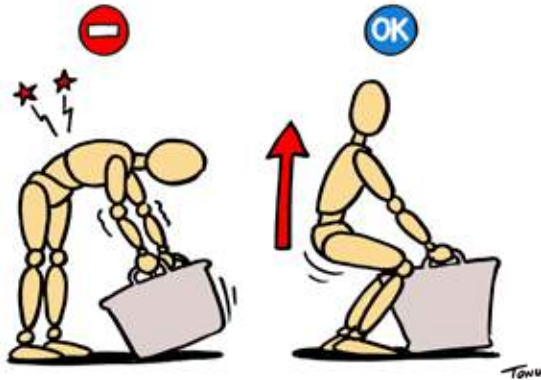
## Het toilet

- Wanneer u niet zo gemakkelijk op het toilet kan gaan zitten en weer rechtstaan, kan u bij bandagisten of bij ziekenfondsen speciale zittingen vinden die u op het bestaande toilet kan plaatsen.

## De badkamer

- Hier is het risico om te vallen nog groter dan in andere kamers. Op strategische plaatsen legt u best matjes met een antisliplaag: voor de wasbak, het toilet, naast en in het bad of de douche.
- Een douche is praktischer, en zuiniger, dan een bad. U kan er een stevig plastic zitje inzetten om u comfortabeler te kunnen wassen. De ideale douche is ruim, heeft geen drempel en is gemakkelijk toegankelijk.
- Kies voor de wastafel bij voorkeur een plat model, zonder meubel eronder, waarbij het afvoersysteem zo ver mogelijk naar achteren is geplaatst: zo kan u zich al zittend op een stoel wassen.
- In het bad kan u ook speciale zitjes of 'liften' installeren. Het eenvoudigste systeem blijft de 'badplank' die gebruikt wordt om gemakkelijk in het bad te geraken of waarop u zittend kan douchen. De plank blijft op haar plaats via antislipblokjes, die manueel versteld kunnen worden.
- Ideaal gezien draait de deur van de badkamer naar buiten. Mocht er iets gebeuren en u valt voor de deur, dan kan er altijd iemand binnen om te helpen.
- Net als in de keuken is een thermostatische éénhendelmengkraan ideaal in de douche of in het bad omdat u de temperatuur en de kracht van het water zo beter kan controleren.

## Hoe een last correct opheffen?



Plaats de voeten en de romp zo dicht mogelijk bij het voorwerp, eventueel erboven. Hou de romp goed recht, buig door de benen en neem het voorwerp stevig vast. Hef het op met gespreide benen.

Hef nooit iets op met een gebogen rug, want dat kan pijn doen of een letsel veroorzaken.

Als u een last draagt, houd hem dan tegen het lichaam en blijf zoveel mogelijk rechtop lopen tijdens de hele verplaatsing.

Doe nooit te lange inspanningen en las korte pauzes in.

## En u?

Zo, de rondleiding zit erop. We weten nu hoe alles idealiter veilig ingericht kan worden. U kan nu zelf een lijstje maken van de zaken die bij u verbeterd zouden kunnen worden.

Wat moet dringend worden aangepast? Welke veranderingen zijn wenselijk, of zelfs noodzakelijk in de nabije toekomst?

Bepaal wat u zelf kan doen en voor welke zaken u hulp van anderen nodig hebt.

## GEZOND BLIJVEN: EEN UITDAGING DIE WE KUNNEN AANGAAN

Voor 65-plussers is de gezondheid vaak een doorslaggevende factor die bepaalt of men al dan niet kwaliteitsvol thuis kan blijven wonen. Het grootste gevaar is dat allerlei pijntjes, slecht slapen, zich vaak droevig voelen, onaangename fysieke veranderingen, enz. worden toegeschreven aan de leeftijd.

Maar veroudering is geen ziekte! Het is een fase in het leven waaraan mensen zich best aanpassen en waarbij ze meer aandacht moeten besteden aan hun lichaam en hun geest. Het vereist een zekere discipline om gezondheidsproblemen te voorkomen die de zelfstandigheid van mensen in gevaar kan brengen, en die juist zo onmisbaar is om thuis te blijven wonen en vrienden en familie te blijven zien.

Blijven bewegen door aan sport te doen of door op een meer rustige manier de spieren te gebruiken, is erg belangrijk om lichamelijk in conditie te blijven. Evenwicht en spierkracht behouden is belangrijk om ondermeer valpartijen te vermijden.





## En u?

*Maakt u dagelijks een wandelingetje?*

*Zorgt u ervoor dat uw hersenen geregeld moeten werken?*

*Raadpleegt u een apotheker of een arts vooraleer u vrij gekochte geneesmiddelen inneemt?*

Als het antwoord op de vragen hierboven “neen” is, dan hebt u al enkele gewoontes geïdentificeerd die u zou kunnen veranderen. U kan hierbij gebruik maken van het advies in dit hoofdstuk.

## WAT BELANGRIJK IS



**Luister naar uzelf** | Het is meer dan ooit nodig om aandacht te besteden aan gezondheid en welzijn. Meteen reageren wanneer u merkt dat u een fysiek of mentaal probleem heeft en erover praten met een arts, zijn twee vuistregels.



**Het wachtwoord: preventie** | In vergelijking met de vorige eeuw kunnen we vandaag tot op hoge leeftijd beter leven dankzij de vooruitgang van de geneeskunde. Op voorwaarde dat men doeltreffend en voldoende snel ingrijpt. Het is dus belangrijk om onderzoeken te laten doen zodat ziekten die op oudere leeftijd gemakkelijker opduiken, zoals kanker, osteoporose, diabetes, hypertensie, enz. tijdig opgespoord kunnen worden. Dat is de beste manier om ernstige, en soms onomkeerbare, gezondheidsproblemen te voorkomen.



**De sleutel: volg de behandeling goed op** | Een behandeling kan maar werken wanneer de geneesmiddelen nauwgezet en regelmatig worden ingenomen, wat niet altijd vanzelfsprekend is. Het innemen van geneesmiddelen wordt best een gewoonte. U kunt methodes ontwikkelen om vergetelheid en onachtzaamheid te voorkomen.

## VERMIJD VALSTRIKKEN



**Het ritme verliezen** | Het kan aangenaam zijn om zich niet langer te moeten plooiën naar het strakke tijdschema van het werk, van het huishouden of van de kinderen, maar helemaal geen vaste uren meer hebben is ook niet goed. Het is beter om op vaste uren te gaan slapen en op te staan: zo vermijdt u dat het slaapmechanisme - dat minder goed werkt met de leeftijd - nog meer ontregeld raakt (wat natuurlijk niet wil zegen dat u niet mag uitslapen na een avondje uit of een dinertje met vrienden!). Op geregelde tijdstippen eten is ook erg belangrijk: zo houdt u de eetlust op peil.



**Het voorkomen verwaarlozen** | Wie minder mensen ziet en overdag niet noodzakelijk het huis uit moet, heeft de neiging om zich minder goed te verzorgen. Maar voor een goed humeur is het noodzakelijk om een positief zelfbeeld te behouden. 's Morgens de tijd nemen om u te wassen en aan te kleden, en eventueel ook op te maken en te parfumeren zijn goede gewoontes. En als u eropuit trekt of vrienden ontvangt, kan u van deze gelegenheid gebruik maken om uw zondags pak aan te doen.



**Uitdroging** | Oudere mensen hebben minder dorst. Maar, 65% van ons lichaam bestaat uit water en het water dat u verliest met dagelijkse bezigheden moet worden aangevuld. Uitdroging kan de oorzaak zijn van een plotse daling van de bloeddruk en van duizeligheid, waardoor u gemakkelijker kan vallen. De Wereldgezondheidsorganisatie raadt aan om dagelijks 1,5 liter water te drinken. Geregeld enkele slokjes nemen wordt best een automatisme. De truc? Zorg dat u altijd een flesje water bij de hand hebt, aan het bed, voor de televisie, aan tafel en in de handtas.



“Ik ben nooit erg sportief geweest. Maar toen ik 60 jaar werd, had ik het gevoel dat mijn lichaam steeds stijver begon te worden. Mijn arts raadde mij aan om wat aan sport te doen: wandelen of zwemmen. In het begin had ik het echt moeilijk. Ik bleef niet langer dan een half uur in het water. En dan dat badpak! Op mijn leeftijd is het moeilijk om zoiets aan te doen. Maar na elke zwembeurt voelde ik mij herleven. Ik voelde mij helder in mijn hoofd en goed in mijn lichaam.

Nu ga ik tweemaal per week zwemmen met een vriendin. Het is een plezier geworden waar ik naar uitkijk.”

Helena, 70 jaar.

## SPORT SPECIAAL VOOR OUDEREN

Veel sportcentra en ook privéverenigingen organiseren vandaag sportactiviteiten voor ouderen. De ouderen kunnen zelfs een jaarlijkse ‘premie’ krijgen op de prijs van het abonnement, de aansluiting of de lessen, in het kader van een aanvullende verzekering die werd afgesloten bij een ziekenfonds. Die ziekenfondsen organiseren ook zelf activiteiten binnen hun dienstverlening aan ouderen.

De activiteiten die openbare sportorganismen in de verschillende gemeenschappen van het land gratis of bijna gratis organiseren voor ouderen, omvatten: voet- en fietstochten, natuurwandelingen, sportdagen en lessen rond erg uiteenlopende sporten. Voor meer info kan u terecht bij [www.bloso.be](http://www.bloso.be).

## DIABETES: EEN STILLE VIJAND

Personen met diabetes moeten hun voethygiëne bijzonder goed in de gaten houden. De ziekte kan zich immers vastzetten op aders en zenuwen aan de voeten. Daaruit kunnen allerlei complicaties ontstaan: de meest gangbare is neuropathie, waarbij de voeten in meer of mindere mate ongevoelig kunnen worden. Diabetici beseffen vaak niet wat het risico is van ontstoken wondjes aan de voeten.

Het is aangewezen regelmatig, idealiter dagelijks, de voeten zorgvuldig te controleren en ervoor te zorgen dat er niets in de schoenen zit dat de voeten kan verwonden. Elke wonde moet meteen verzorgd worden en schimmels meteen behandeld. Vergeet ook niet dat u, wanneer u diabetes hebt, uw arts een attest moet laten invullen opdat u in orde zou zijn met uw rijbewijs.

## WAT U KAN DOEN

### • Jaarlijks op controle gaan

65-plussers gaan best geregeld naar de arts voor een volledig onderzoek. Dat is de uitgelezen manier om problemen op te sporen die u zelf niet opmerkt, om te praten over preventieve onderzoeken die u zou willen uitvoeren en over inentingen die noodzakelijk blijven zoals die voor griep (jaarlijks), pneumokokken (vijfjaarlijks), tetanus (om de tien jaar) en kinkhoest.

### • Een Globaal Medisch Dossier (GMD) opvragen

Er zijn mensen die nog geen gebruik maken van deze mogelijkheid die nochtans veel voordelen biedt. U kan gewoon een GMD aan uw huisarts vragen. De huisarts zal daarin alle informatie centraliseren en zal instaan voor uw medische 'planning' en u herinneren aan belangrijke vervaldata (onderzoeken, vaccinaties, enz.). Zo kunnen herhaalde onderzoeken worden voorkomen. Financieel worden raadplegingen en bezoeken, zowel bij uw huisarts als bij de specialist, zo ook interessanter.

### • Goed slapen

Met het ouder worden kan het zijn dat u minder goed slaapt: de diepe slaap, waarbij u het best uitrust, wordt steeds korter en u ligt vaker wakker. Resultaat: u wordt moe wakker. Om zo goed mogelijk te blijven slapen, is het belangrijk om overdag of 's avonds voor de televisie niet in te dommelen. Eventueel kan u 's middags een dutje doen van 20 minuten, maar niet langer. Voor de rest is het belangrijk te bewegen, een luchtje te scheppen en opwekkende middelen te vermijden na 16 uur (alcohol, koffie, thee, enz.).

## • Doe aan sport en beweging!

Stop vooral niet met sporten wanneer u het gewoon bent om wekelijks te tennissen, te fietsen of te joggen. Na overleg met de arts, kan u ook overwegen om met 'zachte' sporten zoals zwemmen, aquagym, yoga of Tai Chi te beginnen, activiteiten die erg geschikt zijn voor ouderen. Wie niet houdt van groepslessen, kan kiezen voor een hometrainer of oefeningen die aangeraden worden door een kinesitherapeut. Samen met anderen sporten kan echter helpen om regelmatig te bewegen, want anderen stimuleren wanneer u eens geen zin heeft.

## • De tijd nemen om te leren kijken met een nieuwe multifocale bril

Als het echt nodig is om altijd een bril te dragen, moet u ook de keuze maken tussen een multifocale bril waarmee u zowel dichtbij als veraf goed ziet, en twee aparte brillen die u telkens moet op- en afzetten. Een multifocale bril is gemakkelijker, maar het kan wel een maand duren voor u precies door hebt hoe u zo'n bril optimaal kan gebruiken.

## • Het gezichtsvermogen en gehoor geregeld laten controleren

Brillen en hoorapparaten zijn geen luxe, maar instrumenten die noodzakelijk zijn voor iemands veiligheid. Veel valpartijen in de woning gebeuren omdat een hindernis niet goed zichtbaar was. Hoorapparaten dienen om te horen wanneer de waterkoker klaar is, of een vuur nog aan staat, of er een auto aankomt wanneer u op straat wandelt. Ze zijn vooral ook onmisbaar bij het onderhouden van het sociaal contact. Als u niet goed hoort, vermindert de zin om ergens te gaan eten of om een uitstapje te doen.

## PRAKTISCHE HULPMIDDELEN



### Een medische agenda

Deze agenda kan in de 'normale' agenda zitten, maar bevat best een jaarplanning zodat alles in een oogopslag duidelijk is. Zo ziet u meteen wanneer u een afspraak moet maken voor de nodige onderzoeken. In de agenda noteert u ook vragen die u eventueel wil stellen aan artsen en die u anders misschien vergeet te stellen. Het is ook nuttig om het inentingsboekje daarin te bewaren.



### Een pillendoos

Wie dagelijks bezig is met allerlei zaken, vergeet soms of geneesmiddelen nu al werden ingenomen of niet. Vandaag zijn er in de handel doosjes verkrijgbaar met vakjes per dag, of per week (dit zijn de meest praktische), waar u uw geneesmiddelen, in de juiste volgorde kan insteken.

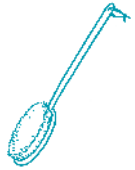


### Een borsteltje voor het kunstgebit

Net zoals de eigen tanden, heeft een kunstgebit 's morgens en 's avonds verzorging nodig. Dat kan het best met een speciaal protheseborsteltje en met water en zeep of afwasmiddel. U kunt ook een speciaal reinigingsmiddel voor protheses gebruiken (te vinden bij de apotheek of drogist). Het kunstgebit wordt bij voorkeur gereinigd boven een wasbak die half gevuld is met water, om beschadiging te voorkomen. Om tandsteen te verwijderen kan u een kunstgebit eens per week een nacht lang in een bekertje met gewone natuurazijn leggen. Leg het kunstgebit nooit in heet water en gebruik zeker geen bleekwater of schuurmiddelen. Adviseer uw tandarts om te weten hoe u uw gebit best verzorgt.

TANU





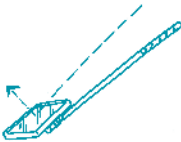
## Een borstel met verlengde steel

Als u bepaalde delen van het lichaam niet goed kan wassen omdat u er moeilijk bij kan, kan u een borstel met een lange steel gebruiken opdat u zonder problemen uw voeten, schouders en rug kan wassen.



## Een degelijke matras

Is het beddengoed ouder dan 10 jaar? Heeft u rugpijn bij het uit bed stappen? Is een matras vervormd, verzakt of heeft u het gevoel dat u wegzinkt wanneer u helemaal uitgestrekt ligt? Zo ja, dan is het tijd voor een nieuwe matras. Niet alleen zal stijfheid verdwijnen, ook de kwaliteit van de slaap zal erop vooruitgaan!



## Een spiegel met lange steel

Wanneer u bepaalde zones van uw lichaam wil controleren, zoals de onderkant van de voeten om te zien of er wondjes zijn, is het soms moeilijk om diep genoeg te bukken zonder kramp te krijgen. Een spiegel aan een lange stok bevestigen volstaat om over een uitstekende 'achteruitkijkspiegel' te beschikken.



## Een thermometer

Mettertijd wordt u minder gevoelig voor hitte en kan u zich gemakkelijker verbranden. Om brandwonden te voorkomen bij het koken van water, in het bad of bij de afwas, is het voorzichtiger om de temperatuur te meten met een thermometer. Dezelfde thermometer kan ook nuttig zijn om de temperatuur in de slaapkamer te meten. Vaak is het daar te warm (18°C is ideaal) en dan slaapt u minder goed.

Tand



## PRAKTISCH - WAT U KAN EN ZOU MOETEN BESPREKEN MET UW HUISARTS:

Onderstaande lijstje is uiteraard niet volledig.

U moet vooral weten dat vragen over uw gezondheid nooit 'nutteloos' zijn.

- Ik verlies mijn gewicht/ik kom bij.
- Ik slaap niet goed.
- Ik voel mij triestig.
- Ik voel mij eenzaam.
- Ik zou aan sport willen doen, maar ik heb last van gewrichtsontsteking: welke lichamelijke activiteiten zijn aangeraden?
- Ik heb geen eetlust meer, is dat normaal?
- Ik kan geen gebruik maken van geneesmiddelen die worden toegediend via druppels (trillingen, stijve vingers). Bestaat het geneesmiddel in een andere vorm?
- Ik heb last van onaangename neveneffecten bij deze behandeling. Bestaat er geen ander geneesmiddel?
- Bestaan er goedkopere geneesmiddelen voor mijn behandeling?
- Ik vertrek op reis. Moet ik me laten inenten of bepaalde geneesmiddelen meenemen?

## VOEDING: EEN GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM

Om lichamelijk en geestelijk actief te blijven, is het absoluut noodzakelijk om te zorgen voor een correcte energieopname.

Voedingsnoden veranderen met de leeftijd. Met het ouder worden ondergaat het metabolisme veranderingen: de spiermassa gaat geleidelijk afnemen terwijl de vetmassa gaat toenemen.

Er wordt ten onrechte gedacht dat wie ouder wordt minder moet eten om niet te verdikken. Niets is minder waar. Diëtisten beklemtonen dat ouderen vooral evenwichtig en gevarieerd moeten eten.

Het komt er dus niet op aan om minder te eten, maar om beter en anders te eten. Voor wie ouder wordt, is het trouwens belangrijk dat, wanneer men gewicht verliest, nagaat of er geen sprake is van een tekort aan bepaalde voedingsstoffen, of zelfs van ondervoeding.

Door een gezonde en evenwichtige voeding kunnen ook, nog meer dan voordien, onaangename problemen zoals constipatie of futloosheid worden vermeden. Ook de hersenen werken beter dankzij een correcte voeding.

# En u?

*Drinkt u minstens 1,5 liter water per dag?  
Geniet u echt van uw maaltijden?  
Liggen er in uw keuken meer fruit en  
groenten dan chips of koekjes?*

Als het antwoord op de vragen hierboven “neen” is, dan hebt u al enkele gewoontes geïdentificeerd die u zou kunnen veranderen. U kan hierbij gebruik maken van het advies in dit hoofdstuk.



## WAT BELANGRIJK IS



**Voeding aanpassen** | Eiwitten, ijzer, calcium en vitamine D worden door het organisme minder goed opgenomen bij het ouder worden. Het is dus belangrijk ervoor te zorgen dat hier geen tekort aan is. Als u minder goed kan kauwen en het bestek niet zo goed meer kan hanteren, kan u de samenstelling van de maaltijden die u klaarmaakt veranderen en meer vis, kip, pasta en gehakt eten bijvoorbeeld.



**Eten moet een plezier blijven** | Het is belangrijk om voor het eten aan tafel te gaan zitten en tijd te nemen. Rechtstaand een snelle hap in een hoekje van de keuken eten, of af en toe een kleinigheid uit een bord nemen wanneer u bezig bent met iets anders, is geen goed idee. Tenzij door de arts afgeraden, mag bij de maaltijd ook gerust een glas wijn genuttigd worden.



**Zorg voor een goede hygiëne** | Een hogere leeftijd maakt mensen gevoeliger voor voedselinfecties. De nodige voorzorgen nemen is dus de boodschap: het is beter om maaltijdresten met een folie te bedekken en ze niet langer dan twee dagen in de koelkast te laten staan; restjes van kaas trekken snel bacteriën aan, deze worden dus best zoveel mogelijk vermeden; de koelkast wordt bij voorkeur minstens eenmaal per maand schoongemaakt; de groenten legt u best onderaan, en het vlees in het midden; een ontdooid voedingsproduct mag nooit opnieuw worden ingevroren.

## VERMIJD VALSTRIKKEN



**Ondervoeding** | Smaken maaltijden niet meer even goed als vroeger? De smaakzin kan veranderen met de leeftijd en zo kan u uw eetlust verliezen. Ondervoeding kan nog in de hand worden gewerkt door het gebruik van bepaalde geneesmiddelen, door tandziekten of een slecht zittend kunstgebit dat pijn veroorzaakt bij het eten. Bovendien hebben mensen die alleen zijn soms geen zin om een maaltijd klaar te maken, de tafel te zetten en de vaat te doen. Zo eten ze minder, minder goed, en beginnen ze maaltijden over te slaan.



**Systematisch industrieel vervaardigde maaltijden eten** | De bereide maaltijden die u vindt in alle supermarkten vormen een goede noodoplossing voor dagen waarop u echt geen zin heeft om te koken. Sommige maaltijden gaan gemakkelijk binnen (pasta, vleesgehakt, visbereidingen, enz.). Het probleem met deze maaltijden is dat ze vaak vet zijn en erg veel zout bevatten. Maak er dus best geen gewoonte van.



**Ongezonde tussendoortjes** | Wie overdag niet actief is of 's avonds voor de televisie zit, heeft vaak de neiging om geregeld een snoepje of een koekje te nemen. Die bevatten echter veel suikers en vetten. Grijp dus liever naar andere lekkere dingen: fruit, een soepje, een boterham met kaas, een yoghurtje of een chocolaatje (zwarte, geen witte of melkchocolade). Als er bezoek is, geef dan liever een fruittaart in plaats van een taart met slagroom of roomboter.

## ELKE VOEDINGSSTOF HEEFT EEN FUNCTIE

VOEDINGSSTOFFEN	FUNCTIE / WERKING	VOEDINGSMIDDELEN
<b>Vetten</b>	Vetten leveren energie, meer bepaald aan de hersenen, vervoeren de vitaminen en geven een beschermende vetlaag aan de spieren.	Olie, margarine, boter, verse room, kaas.
<b>Koolhydraten / suikers</b>	Koolhydraten, ook suikers genoemd, kunnen snel of traag werken. Snelwerkende suikers worden zeer snel opgenomen in het organisme en leveren onmiddellijk energie, maar veroorzaken tandbederf, overgewicht en verstopping. Traagwerkende suikers leveren progressief energie en voorkomen appelflauwte en geeuwhonger.	<b>Snelle suikers:</b> Zoetwaren (snoep, taart, honing, chocolade, confituur), limonade, fruitsap. <b>Trage suikers:</b> Zetmeelhoudende producten zoals aardappelen, brood, pasta, rijst, griesmeel, granen (rogge, haver, boekweit), peulvruchten (bonen, linzen, kikkererwten), enz.
<b>Eiwitten</b>	Plantaardig of dierlijk, eiwitten helpen de spieren ontwikkelen.	Vlees, vis, zeevruchten, melk, droge groenten (grauwe erwten, linzen, droge bonen).



VOEDINGSSTOFFEN	FUNCTIE / WERKING	VOEDINGSMIDDELEN
<b>Mineralen</b>	<p>Mineralen hebben elk hun eigen functie en zijn onmisbaar voor het organisme.</p> <p>Enkele voorbeelden: ijzer, zink, koper, chroom, fluor, fosfor, magnesium en calcium.</p> <p>Deze laatste helpen bij de opbouw van de beenderen en voorkomen besmettingen.</p>	<p>Granen, lever, oesters, chocolade, rundvlees, eigeel, zeevruchten, mineraalwater, fruit, groenten, melkproducten, noten en vlees en vis.</p>
<b>Vitaminen</b>	<p>Vitaminen zijn even onontbeerlijk voor de stofwisseling en helpen eiwitten, koolhydraten en vetstoffen omzetten.</p>	<p>Vooral groenten en fruit.</p>



Veertig jaar lang was Robert voedingsexpert. In een interview vertelde hij het volgende: “Vandaag willen de mensen heel hun leven een strakke en slanke lijn behouden en nieuwe modes spelen daarop in: vetarme en bioproducten, dranken op basis van gefermenteerde melk, producten die rijk zijn aan Omega 3 en allerlei voedingssupplementen.”

Hij staat sceptisch tegenover al die modes en vreest dat het vaak vooral verkoopargumenten zijn. “Ik heb er de gewoonte van gemaakt altijd te lezen wat op het etiket staat voor ik iets koop. Hoeveel ‘E’s’ in iets zitten enzovoort. Op basis daarvan kan ik maar één advies geven: varieer uw vergif! Waarmee ik wil zeggen dat je zo gevarieerd mogelijk moet eten. Aldus beperk je het risico op problemen”.

## VOEDING GOED VOOR DE HERSENEN

Voeding dient niet alleen om het lichaam te onderhouden, maar ook om ervoor te zorgen dat de hersenen correct werken. ‘Vette’ vissoorten (tonijn, zalm, makreel, haring), gedroogd fruit zoals amandelen en noten, en ook olijfolie (die rijk is aan goede vetzuren) bevatten voedzame stoffen voor de hersenactiviteit.

Daarnaast wordt ook aangeraden om meer gedroogde groenten zoals linzen te eten, en ook snijbonen en tuinbonen (rijk aan samengestelde suikers), tomaten en braambessen. En uiteraard weet iedereen dat het beter is om tabak, alcohol en te veel koffie te vermijden.

## CALCIUM: EEN ONMISBARE BONDGENOOT

Na vijftig jaar neemt het organisme calcium steeds minder goed op, waardoor het risico op osteoporose toeneemt. Deze ongeneeslijke chronische ziekte maakt de botten minder sterk waardoor het gevaar voor breuken en rugpijn vergroot. Het skelet zakt in elkaar en de wervelkolom wordt krommer. Uiteindelijk leiden mobiliteit en zelfredzaamheid daaronder.

Eén vrouw op drie en één man op zes, boven de leeftijd van 70 jaar, lijden aan osteoporose. Spreek er dus zo vlug mogelijk over met uw arts en volg de voorgeschreven behandeling.

“Om dagelijks mijn portie vers fruit te eten, maak ik mijn eigen fruitsalade. Na mijn boodschappen maak ik het fruit schoon, schil ik het en snijd het in stukjes die ik vervolgens in een gesloten plastic doos in de koelkast zet. Elke morgen en elke namiddag eet ik een kommetje fruitsalade. Om de drie dagen maak ik een nieuwe portie. Dat is trouwens ook beter omdat je dan een mengeling krijgt van verschillende smaken”.

Jacqueline, 68 jaar.

## WAT U KAN DOEN

### • Voor meer calcium in het eten zorgen

Calcium is onmisbaar voor het behoud van sterke botten. Het is aangewezen om dagelijks 2 tot 3 glazen halfvolle melk, boter melk, yoghurt of platte kaas te consumeren. Calcium is ook terug te vinden in andere melkproducten (room, kaas, enz.), in veel groenten zoals spinazie, venkel en broccoli, in sommige fruitsoorten zoals sinaasappels en in eieren. Ook mineraalwater kan extra calcium (Ca) bevatten op voorwaarde dat er meer dan 150 mg/l inzit. Om het calcium vast te houden heeft het organisme licht en vitamine D nodig: dat haalt u uit vis en zeevruchten. Aangezien calcium 's avonds beter wordt opgenomen dan gedurende de rest van de dag, eet u best voor het slapengaan bijvoorbeeld nog een potje yoghurt.

### • vezels eten

Bij het ouder worden vermindert de productie van stoffen die helpen om het voedsel te verteren. Hierdoor vertraagt de opname van voedingsstoffen wat onder meer kan leiden tot constipatie. Constipatie kan gemakkelijk vermeden worden door te kiezen voor een vezelrijke voeding. Vezels zitten vooral in granen, bonen, gedroogde vijgen, pruimen en amandelen. Bij brood, rijst en deegwaren, geeft u best de voorkeur aan volkoren varianten.

### • Inzetten op smaak en een prettige sfeer

Alles wat meer smaak kan brengen in het eten is welkom: specerijen, kruiden, oliën en azijnaroma's, enz. Om de eetlust te stimuleren moeten maaltijden verschillende voedingsstoffen bevatten. Ook de sfeer is belangrijk! Leuke tafelsets, servetten (ook van papier) en aangenaam vaatwerk geven meer zin om rustig te genieten van de maaltijd.

## • Maaltijden aan huis

In de meeste gemeenten levert het OCMW maaltijden aan huis. Ook thuiszorgdiensten kunnen u helpen met de boodschappen en bij het bereiden van de maaltijd. Sommige supermarkten leveren thuis bestellingen af en ook traiteurs kunnen maaltijden aan huis afleveren. U kan eventueel ook aan uw kinderen vragen om een extra portie te voorzien wanneer ze voor zichzelf koken. Of waarom zou u uw kennissenkring niet kunnen warm maken om schotels en niet enkel recepten uit te wisselen? Deel uw lasagne, konijn met pruimen en vissoep met anderen! Zo kan u af en toe zelf eens ook een kookbeurt overslaan.

## • Aan conserven en diepvriesproducten denken

Wie het - al dan niet tijdelijk - moeilijk heeft met het schillen van fruit of met het in blokjes snijden van groenten, beschikt met conserven en diepvriesproducten over een goed alternatief om alles te kunnen blijven eten. Er zitten wat minder vitamines in, maar het blijft beter dan helemaal geen groenten of fruit meer te eten. De voedingswaarde van verse producten vermindert wanneer u deze in water kookt. Het is beter om voedingsmiddelen te stomen, te stoven of wanneer mogelijk rauw op te eten. Vergeet ook niet de handen te wassen voor u aan het werk gaat, om u te beschermen tegen microben.

## • Maaltijden niet opdelen

Wanneer uw eetlust vermindert, wordt het moeilijker om de porties die u vroeger bij het middag- of avondmaal at helemaal te verorberen. De oplossing? Eet op meer momenten per dag, maar gebruik kleinere porties. Vul de drie belangrijke dagelijkse maaltijden (ontbijt, middagmaal, avondmaal) aan met drie lichtere maaltijden: één rond tien uur, één rond drie uur en tot slot een laatste in de loop van de avond.

## PRAKTISCHE HULPMIDDELEN



### Plastic potjes

Plastic potjes in alle maten zijn onmisbare bondgenoten voor een gevarieerde, gezonde en evenwichtige voeding. Wordt dagelijks koken echt vervelend? Dan kunt u een maaltijd bereiden voor meer personen en die achteraf verdelen in porties om in te vriezen wanneer u ze langer wil bewaren of in de koelkast zetten als u ze de volgende dagen wil opeten. Op dezelfde manier kan u misschien ook porties groenten klaarmaken voor verschillende dagen.



### Aangepaste rekken

Rug- en mobiliteitsproblemen komen vaak voor bij ouderen. Het is dan ook uit den boze dat zaken die u nodig heeft in de keuken bovenaan op een plank liggen waar u moeilijk bij kan. Let er op dat u levensmiddelen en keukengerief dat onmisbaar is voor het dagelijks bereiden van dranken en maaltijden, op een toegankelijke hoogte plaatst. Te hoge of te lage rekken vergroten de kans op vallen.



### Aangepaste dienbladen

Met een klein dienblad met antislip kan u tegelijkertijd verschillende kleine zaken vanuit de keuken naar de tafel brengen zoals een glas, een bord, bestek, specerijen, enz. Zo moet u minder heen en weer lopen en voorkomt u ongevallen. Als het mogelijk is (en u geen drempel over moet), dan is een dientafeltje op wielen nog veiliger en praktischer.

TanW



## Ergonomisch vaatwerk

Er bestaan heel wat voorwerpen die het eten en drinken gemakkelijker kunnen maken als dat tijdelijk (wanneer u een gebroken arm hebt bijvoorbeeld) of permanent nodig is. Zo kunt u een extra rand bevestigen aan gewone borden zodat het eten er niet afglijdt. Er bestaan ook borden en glazen met onderaan zuignappen, glazen met een handvat en een ‘vogelbek’ waardoor de vloeistof beter geleid wordt en bestek met een speciaal handvat. Dat kan u allemaal bestellen bij de bandagisterie, bij ziekenfondsen of in thuiszorgwinkels.



## Aangepaste huishoudelijke apparaten

U kan zich het leven ook vergemakkelijken door te investeren in elektrische blikopeners, apparaten om fruit en groenten te schillen of kleine keukenrobots die een hulp kunnen zijn bij allerlei zaken. U vindt deze in gewone winkels. U kan ook op zoek gaan naar meer specifieke instrumenten die met één hand bediend kunnen worden (meestal apparaten met zuignappen): deze zaken kan u bestellen bij bandagisten en ziekenfondsen.



## Veiligheidslampjes

De meeste apparaten beschikken vandaag over een lampje waardoor u meteen kan zien of het apparaat al dan niet aanstaat: een kookfornuis (op gas, elektriciteit of glaskeramiek), koffiezetapparaten, frituurpannen, ovens en platen om schotels warm te houden. Belangrijk natuurlijk, is dat u deze lampjes goed in het oog houdt en regelmatig contoleert. Bij kookfornuizen kan u bovendien ook kiezen voor modellen die aangeven of de kookplaten nog warm zijn of niet. Het is aangewezen om het gebruik van een gasfornuis te vermijden.





## PRAKTISCH – BOODSCHAPPENLIJST

### Suggesties voor een boodschappenlijstje dat mikt op een evenwichtige voeding 'speciaal voor ouderen'

- Fruit en groenten die vezelrijk zijn, wat constipatie kan voorkomen: bananen, kool, sinaasappelen, mandarijntjes, pomelmoes, aardbeien, gedroogde pruimen, enz.
- Melkproducten in al hun vormen: fruit- of natuuryoghurt, diverse kazen, melk, enz.
- Eiwitrijke voeding: kippenfilet, gehakte biefstuk, filet pur, zeevruchten, enz.
- Vis die rijk is aan vitamine D: tonijn, forel, kabeljauw, enz.
- Het 'broodnodig' zetmeel: volkoren deegwaren, rijst, bruin brood, enz.
- Goede vetzuren: olijf- of zonnebloemolie.
- Water: rijk aan magnesium (Mg) om vermoeidheid te bestrijden. Dit moet meer dan 50 mg per liter bevatten. Let op voor zoutrijk water (Na) wanneer u een zoutarm dieet volgt.

## UZELF EN ANDEREN (HER)ONTDEKKEN

Naast aandacht voor veiligheid en comfort in de woning, gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging, is het belangrijk dat ouderen ook aandacht besteden aan hun sociale relaties. Deze zijn immers even onmisbaar voor het behoud van zelfstandigheid en het geestelijk welzijn. Bezoekjes van vrienden, zelf boodschappen kunnen doen, afspreken in een club om er met anderen hobby's te beoefenen, enz. zijn van het grootste belang voor het algemene evenwicht van elk menselijk wezen!

Ook hier is het soms nodig om het gedrag wat aan te passen. Bijvoorbeeld op het vlak van mobiliteit. Zich gemakkelijk en veilig blijven verplaatsen is een zeer grote uitdaging. Met het ouder worden, komt er een moment waarop u zich de vraag zal moeten stellen of het nog veilig is dat u met de wagen rijdt. Een beoordeling door experts terzake kan dan noodzakelijk worden. Misschien kunt u enkel nog korte afstanden afleggen in de buurt? Of vindt u na wat zoeken interessante andere oplossingen om u te laten vervoeren?

Relaties met anderen hebben ook te maken met vragen over de zin van het leven, en die is niet altijd vanzelfsprekend. Gedaan met de druk en verplichte relaties die gepaard gaan met een job. Wie ouder wordt moet zijn plaats in de maatschappij opnieuw uitvinden en leren leven zoals hij/zij het zelf wil. Een enorme uitdaging!

# En u?

*Doet u geregeld boodschappen in uw buurt?*

*Bent u lid van een club of hebt u een hobby die u buitenshuis beoefent?*

*Denkt u er soms aan om eerder te voet te gaan, dan de wagen te nemen?*

Als het antwoord op de vragen hierboven “neen” is, dan hebt u al enkele gewoontes geïdentificeerd die u zou kunnen veranderen. U kan hierbij gebruik maken van het advies in dit hoofdstuk.



## WAT BELANGRIJK IS



**Onderhoud het sociaal netwerk** | Voor het pensioen had u veel ‘natuurlijke’ sociale relaties via het werk of dankzij contacten rond de opvoeding van uw kinderen. Eens de zestig voorbij, moet u vaak nieuwe netwerken opbouwen. Gelukkig bestaan er heel veel groepen en verenigingen die activiteiten aanbieden, ontmoetingen, bezoeken en maaltijden organiseren, enz. En dan zijn er ook nog de specifieke hobbyclubs (bridge, aquarel, boekbinden, enz.). U kan zelfs opnieuw gaan studeren aan de Universiteit Derde Leeftijd.



**Stimuleer de hersenen** | Door intellectueel actief te blijven en de hersenen geregeld op allerlei manieren te blijven gebruiken, kan u hun werking blijven stimuleren. Lees, onthoud nuttige zaken zoals telefoonnummers die vaak gebruikt worden, doe aan denksport (kruiswoordraadsels, sudoku, raadsels of cryptogrammen, enz.), speel met kleinkinderen of help hen met huiswerk. Ook op een computer kan u met behulp van software speciaal ontwikkeld voor ouderen, denkspelletjes en lichamelijke oefeningen doen.



**Een andere zin geven aan het leven** | ‘Vroeger’ stapelden de verplichtingen zich op en namen ze het grootste deel van de tijd in beslag. Wie niet langer werkt of andere activiteiten moet opzeggen, beschikt over veel nieuwe vrije tijd. Die verandering is vaak verwarrend, zeker wanneer u niet gewoon bent om eerst aan uzelf te denken. Wanneer u ouder wordt, kan u dus op zoek gaan naar nieuwe kanten van uzelf, en datgene doen waarvan u altijd al droomde (toerisme, theater, aquarel, enz.).

## VERMIJD VALSTRIKKEN



**Depressie** | Wie zich moeilijker kan verplaatsen, blijft steeds vaker thuis. Met het ouder worden overlijden ook regelmatig mensen die u kende. Het kan dat u zich daardoor steeds eenzamer begint te voelen. De oplossing is het contact met anderen in stand houden! En wanneer u gedurende een bepaalde periode in bed moet blijven vanwege een gezondheidsprobleem, dan kan u ontspanningsmogelijkheden voorzien (radio, magazines, televisietoestel) om het contact met de buitenwereld te behouden.



**Een gevoel van nutteloosheid** | U heeft zich altijd ingespannen voor de gemeenschap via het werk, het huishouden, de opvoeding van de kinderen. Wanneer dat allemaal achter u ligt, betekent dat niet dat u geen bijdrage meer kan leveren aan de samenleving. Talrijke verenigingen, OCMW's, buurtscholen, enz. zoeken vrijwilligers om hen te helpen in de meest uiteenlopende domeinen. De gemeente kan inlichtingen verstrekken. Ook op websites zoals [www.vrijwilligerswerk.be](http://www.vrijwilligerswerk.be) kan u veel informatie terugvinden.



**Vroeger ging alles gemakkelijker** | Vroeger zwom u twintig lengtes en nu stopt u bij de helft? Vroeger spitte u de tuin om en nu vraagt u iemand om dat te doen. Wat is de echte prioriteit? Goede prestaties leveren of genieten van het zwemmen? Bewijzen dat u sterk bent of blijven genieten van de groenten uit uw tuin? Wie ouder wordt, herziet best zijn keuzes en doet er beter aan eerder te kiezen voor kwaliteit dan voor kwantiteit.



“Toen onze kinderen het huis uit waren, begonnen we echt te beseffen dat we op pensioen waren. Voordien moesten we altijd duizend dingen tegelijk doen. En dan, plots, was het heel stil in huis. We zaten daar met ons twee en we wisten niet goed wat te doen. We hebben dan gepraat over wat we elk graag wilden doen, en hoe we al die vrije tijd wensten in te vullen. Vandaag hebben we elk onze eigen activiteiten, maar we doen ook dingen samen bijvoorbeeld met de kleinkinderen spelen, of op reis gaan. We zijn tot de conclusie gekomen dat we na al die jaren dat we gewerkt hebben voor anderen, nu aan onszelf moesten denken. En daar genieten we van!”

Philippe en Suzanne, 75 en 74 jaar

## (BIJNA) GRATIS REIZEN

Openbare vervoersmaatschappijen geven aan ouderen aanzienlijke kortingen op de reiskaartjes. Dat is een uitstekende stimulans om uitstappen te doen of om vrienden die veraf wonen te bezoeken, zonder zich zorgen te moeten maken over parkeergelegenheid of routebeschrijvingen.

Voor de trein bestaan er seniorentickets voor trajecten binnen België ([www.b-rail.be](http://www.b-rail.be)). De Railpluskaart is interessant om door Europa te reizen ([www.b-europe.com](http://www.b-europe.com)). Bussen, trams en metro's zijn in heel België gratis voor 65-plussers.

In Vlaanderen (Omnipas 65+, info: [www.delijn.be](http://www.delijn.be)) en in Brussel (vrij traject, info: [www.stib.be](http://www.stib.be)) worden de documenten automatisch opgestuurd.


In Wallonië moet men een aanvraag indienen maar wordt het gratis toegekend ([www.infotec.be](http://www.infotec.be)). In elk gewest kan men een tweede pas aanvragen die geldig is voor de andere gewesten.

Opgelet: in Brussel moet u daarnaast ook beschikken over een MOBIB-chipkaart die wordt verkocht in een 'Bootik' die u vindt in de belangrijkste metrostations. Deze kaart moet bij elk traject gevalideerd worden.

## OUDEREN AAN DE SLAG MET INFORMATICA

Het is nooit te laat om u in nieuwe technologieën te interesseren! Deze bieden enorm veel mogelijkheden: u kunt zich over heel wat informeren, de actualiteit op de voet volgen, u kan er online bridge spelen, enz. Dankzij de informatica kan u ook het contact behouden met uw naasten, uw vrienden en uw kleinkinderen.

Toch aarzelen nog velen om informatica te gebruiken of weten ze niet hoe er aan te beginnen. U kan hulp vragen aan iemand van de familie, maar u kan ook beroep doen op uw gemeente die u kan doorverwijzen naar instanties die informaticaworkshops organiseren of die vaak speciale ruimtes hebben met computers voor wie er zelf geen heeft.



“Toen ik mijn vrouw verloor, was het alsof de wereld stil stond. Na een lange ziekte liet ze me hier alleen achter. Meer dan 40 jaar lang had ik altijd iemand aan mijn zijde. Als ik 's avonds thuiskwam, was ze er altijd. Vandaag is het huis leeg. Gelukkig heb ik vrienden en ik heb ook veel gehad aan de leden van de club waar ik bij ben: ik denk dat ik anders depressief zou geworden zijn. Maar dankzij hen heb ik opnieuw, stap voor stap, van het leven leren proeven.”

Luc, 69 jaar

## WAT U KAN DOEN

### • **Verantwoord autorijden**

Wanneer u met de auto wil blijven rijden zonder een gevaar te zijn voor uzelf en voor de anderen, neemt u best een aantal voorzorgen. Laat het gehoor en het gezichtsvermogen geregeld controleren want beide helpen om risico's in te schatten en om ongevallen te vermijden. Het is belangrijk dat u zich in de auto niet laat afleiden door allerlei geluiden: zet de radio af en uiteraard ook de gsm. Bij het gebruik van bepaalde geneesmiddelen, vraagt u de arts best welk effect deze kunnen hebben op het rijgedrag (slaperigheid, tragere reflexen, enz.).

### • **Een beroep doen op sociale 'taxi's'**

Talrijke formules bieden een oplossing als u geen gebruik kan maken van het openbaar vervoer omdat het aanbod beperkt is of omdat het moeilijk toegankelijk is. In veel gemeenten zijn er minibusjes of sociale taxi's die zorgen voor regelmatige verbindingen (naar markten bijvoorbeeld) of die mensen naar hun afspraak brengen bij een arts of naar een ziekenhuis. De 'Minder Mobielen Centrale' zorgt voor vervoer door vrijwillige chauffeurs ([www.taxistop.be](http://www.taxistop.be) of 070/222.292).

### • **Gezondheid en sociale contacten gaan hand in hand**

Naar de bakker, de post of de krantenwinkel gaan, zijn perfecte gelegenheden om uw sociale contacten te onderhouden en tegelijkertijd in beweging te blijven. U kan natuurlijk evengoed gaan wandelen met de hond, of kleinkinderen meenemen naar een park. Zo deelt u in momenten van menselijke warmte, kan u over eigen problemen en die van anderen praten, nieuwtjes uit de buurt vernemen, enz.



## • **Besteed aandacht aan uw voorkomen**

Als u problemen ondervindt om u aan te kleden, bent u sneller geneigd uitstapjes en bezoekjes te vermijden. En als u geen vrienden meer ontvangt en thuis blijft, heeft u de neiging om geen inspanning meer te doen en u goed te kleden. Een vicieuze cirkel! Het kan in sommige gevallen dus een goed idee zijn om te kiezen voor kledingstukken die gemakkelijk aan te trekken zijn. U kan ze ook wat aanpassen, bijvoorbeeld door knopen en ritssluitingen die moeilijk te openen zijn, te vervangen door velcro. Voor mensen die artritis hebben kan dit een oplossing zijn.

## • **Seksualiteitsbeleving blijft van tel**

Als een koppel de hele dag en nacht lang bij elkaar is, terwijl dat vroeger niet zo was, kan dat zorgen voor spanningen. Een doorleefde seksualiteit helpt om een sterke, vitale levenslust te behouden. Dat geldt eveneens voor alleenstaande personen. Op elke leeftijd heeft men zin om te behagen, om verleid te worden en om intieme relaties te hebben. Dankzij de medische vooruitgang kunnen senioren hun seksualiteit ten volle blijven beleven, maar u kan het ook anders aanpakken en de voorkeur geven aan tedere liefkozingen.

## • **Durf nieuwsgierig te zijn**

Niets is meer stimulerend dan te breken met een gewoonte. En ouderen beschikken vaak over heel wat mogelijkheden waardoor ze zich kunnen onttrekken aan de routine: tijd om een nieuwe passie te ontdekken en om nieuwe vrienden te maken, geen professionele of familiale verplichtingen waardoor u maximaal kan genieten van culturele bezoeken, film- en theatervoorstellingen, reizen tegen lage seizoensprijzen en promoties, enz.

## PRAKTISCHE HULPMIDDELEN



### Een looprek op wielen of 'rollator'

Dit is een aangepaste versie van een looprek waarop u steunt om zich te verplaatsen. Een looprek moet u opheffen om zich te verplaatsen, maar bij een 'rollator' is dat niet nodig omdat deze wielen heeft (twee, drie of vier naargelang het model). Bovendien beschikt een rollator over een handrem zodat u veilig kan vooruitgaan. Sommige modellen hebben ook een boodschappenmand en er bestaan er eveneens die u kan opvouwen.



### Een elektrische scooter

Dit is eerder een alternatief voor een rolstoel dan een middel om u over lange afstanden te verplaatsen. De scooter beschikt over drie of vier wielen, hij is erg stabiel en vooraan staat een boodschappenmandje. De scooter wordt aangedreven door een batterij, hij rijdt traag (10 en 15 km/uur) en dient voor korte trajecten, zoals boodschappen doen in de buurt, gaan winkelen in een shoppingcenter of op burendoelzoek gaan.



### Geluidsversterkers

Het contact met de buitenwereld hangt sterk af van iemands bekwaamheid om met die buitenwereld te communiceren. Allerlei geluidsversterkers kunnen onmisbare hulpmiddelen zijn voor wie slecht hoort. Naast de gewone hoorapparaten, zijn er ook versterkers voor het telefoonsignaal of de deurbel. Zo mist u geen enkel telefoontje of bezoekje.



### Wandelstokken

U moet niet wachten tot u echt een wandelstok nodig hebt omdat u zonder niet meer zou kunnen stappen. Dit hulpmiddel kan erg nuttig zijn bij pijn in de rug of in de benen, of kan u helpen om gewoon wat geruster te lopen wanneer u eens moe bent. Wandelstokken met een voetsteuntje zijn stabiel en erg praktisch op een ongelijke ondergrond zoals in de tuin bijvoorbeeld.



## Hulp bij het aankleden

Als u minder soepel wordt en wanneer artrose de heupen of de rug begint aan te tasten, kan het moeilijker worden om bepaalde kleding aan te doen of om met de handen bij de voeten te geraken. Bandagisten, ziekenfondsen en internetsites voor ouderen bieden allerlei hulpmiddelen aan die het leven gemakkelijker kunnen maken: hulpstukken voor het aantrekken van kousen en collants, voor het gemakkelijk aanschieten en weer uitdoen van kleren, elastische veters voor schoenen die u dus niet hoeft los te maken wanneer u ze weer uitdoet, haakjes om knopen los te maken, enz. Vraag hierbij zeker advies aan specialisten.



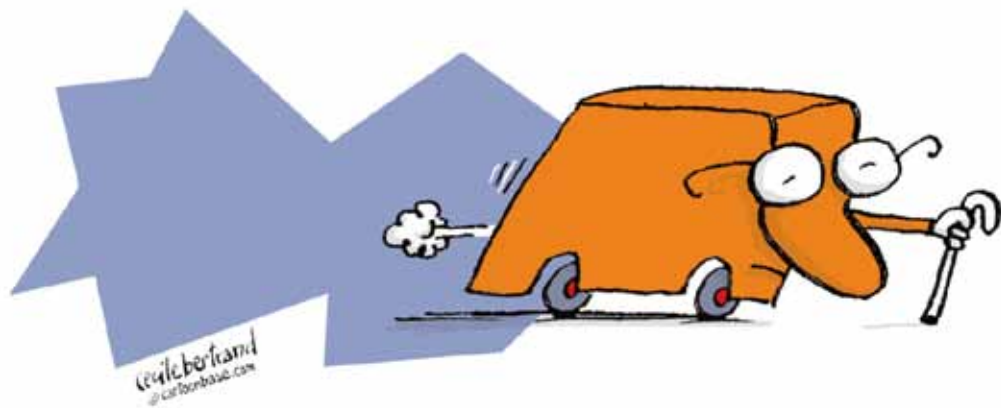
## Aanpassingen aan de wagen

Zelfs als u nog perfect in staat bent om met de auto te rijden, kan het soms problematisch zijn om de wagen te gebruiken, omdat u bij het instappen en weer uitstappen moeilijkheden ondervindt. Vandaag vindt u hulpstukken die deze problemen kunnen verhelpen, zoals draaibare kussens waardoor u gemakkelijk op de zetel kan gaan zitten en weer recht kan staan, speciale handvatten om het portier beter te kunnen vastgrijpen, enz.



## Aangepaste telefoons

Steeds meer fabrikanten van vaste of mobiele telefoons vervaardigen aangepaste toestellen voor ouderen. Hier staan grotere toetsen op, zodat ze beter zichtbaar zijn en gemakkelijker om in te toetsen; ze beschikken over een systeem om het geluid te versterken en soms kunnen ze ook worden aangesloten op hoorapparaten. De telefoons beschikken ook over een eenvoudiger toetsenbord, waarop enkel onmisbare functies staan: bellen, opnemen, beluisteren van ingesproken boodschappen, enz. Om onaangename dure grappen te vermijden, opteert u voor uw GSM-abonnement best voor formules die u in staat stellen om bijna ongelimiteerd te bellen gedurende bepaalde momenten (bijvoorbeeld in het weekend of s'avonds) eerder dan voor kaarten waarbij men zonder krediet kan vallen wanneer u het net nodig hebt.



## PRAKTISCH - KEN UZELF EN RIJ GOED

Stel uzelf de volgende vragen om te weten te komen of u nog met de auto kunt rijden zonder uw eigen veiligheid en die van anderen in gevaar te brengen.

Bron: "Thuis oud worden en zelfredzaam blijven", Calyxis, Expertisekern risico's ([www.calyxis.fr](http://www.calyxis.fr))

VRAGEN	JA	NEEN
Is het al langer dan 40 jaar geleden dat u uw rijbewijs haalde?		
Twijfelt u soms aan de betekenis van een verkeersbord?		
Hebt u verscheidene jaren niet met de auto gereden?		
Rijdt u erg sporadisch?		
Neemt u dagelijks verschillende geneesmiddelen?		
Rijdt men u steeds vaker voorbij?		
Krijgt u vaak waarschuwingsclaxons van andere bestuurders?		
Hebt u het lastig om uw hoofd links en rechts te draaien?		
Aarzelt u om een weg te nemen met veel verkeer?		
Hebt u het steeds moeilijker om andere voertuigen in te halen?		
Had u onlangs verschillende lichte aanrijdingen?		
Gebeurt het vaak dat u een auto slechts op het laatste moment opmerkt?		

Als u vooral "ja" antwoordde, is het aangewezen om uw arts en uw omgeving te raadplegen. Hun advies is doorslaggevend om uw rijvaardigheden te beoordelen. U kan ook opnieuw rijlessen volgen in een autorischool of informeren bij het Centrum voor Rijgeschiktheid en voertuig Aanpassing (CARA). Dit is een afdeling van het Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid (BIVV) die tests kan afnemen op basis waarvan uw rijvaardigheid beoordeeld wordt of u advies krijgt over mogelijke aanpassingen in de wagen ([www.bivv.be](http://www.bivv.be)).

## EEN GOED GEORDEND LEVEN? MINDER ZORGEN.

In de loop van het leven stapelen de papieren en documenten zich op. Ze hebben betrekking op beroeps- en privébeslissingen, op gezinskeuzes, gezondheidsproblemen en soms ook op ongevallen. Hoe kan u die grote massa documenten beheren en toch een goed overzicht bewaren? Op basis van welke criteria kan u beslissen wat bijgehouden moet worden en wat weggegooid mag worden?

Het is ook belangrijk om er rekening mee te houden dat u plots in een situatie kan belanden waarin u uw administratie niet meer zelf kan beheren, omdat u bijvoorbeeld werd opgenomen in het ziekenhuis.

In dat geval moeten anderen de nodige informatie (de naam van de arts, het ziekenfonds, het pensioenummer, enz.) snel kunnen terugvinden. Deze personen moeten misschien zelfs beslissingen nemen over zaken waarover u altijd besliste.

Hoe kan u zich best op dergelijke situaties voorbereiden? Zijn er tips waar u rekening mee kan houden en welke voorzorgen kan u nemen om u geen zorgen te moeten maken over uw administratie?

## En u?

*Weet u waar de garantiebewijzen van uw elektrische huishoudapparaten liggen?*

*Weet iemand anders waar uw ziekenfondspapieren liggen, indien nodig?*

*Bewaart u ze op dezelfde plaats als uw medische onderzoeken?*

Als het antwoord op de vragen hierboven “neen” is, dan hebt u al enkele gewoontes geïdentificeerd die u zou kunnen veranderen. U kan hierbij gebruik maken van het advies in dit hoofdstuk.



## WAT BELANGRIJK IS



**Kijk vooruit** | Een verkeersongeval of gezondheidsproblemen kunnen iedereen overkomen. Op zo'n moment is het belangrijk dat de partner of een familielid snel weten waar ze moeten zoeken naar ziekenfondspapieren, een eventuele hospitalisatieverzekering, bankverrichtingen en andere informatie die van belang kan zijn zoals welke geneesmiddelen u neemt en welke behandelingen u volgt. Alles is dus best mooi geordend.



**Zorg voor continuïteit** | Terwijl u in het ziekenhuis of in een herstellingsoord verblijft, blijft de wereld draaien. Als papieren geactualiseerd en ordelijk gebundeld zijn, kunnen de mensen die helpen onmiddellijk zien wat er moet betaald worden, wat er geïnd moet worden (eventueel huurgeld, terugbetalingen door het ziekenfonds, enz.), welke contracten moeten worden verlengd (huur- of verzekeringscontracten bijvoorbeeld). Zorg voor een dossiertje dat altijd up-to-date is.



**Maak komaf met wat stress kan veroorzaken** | Waar ligt de autoverzekering ook weer, of het garantiebewijs van de vaatwas of het eigendomscontract van de woning? Over deze vragen kan u soms uren, zelfs nachtenlang, piekeren. Er bestaat nochtans een manier om dat te vermijden: alles bijhouden volgens een onberispelijk classificatiesysteem waarbij alles per thema, in losse mappen of ringmappen op een vaste plaats wordt bewaard! De computer kan een handig hulpmiddel zijn, hetzij voor het beheren van documenten, hetzij voor het updaten van de lijst met geklasseerde documenten.



## VERMIJD VALSTRIKKEN



**Een opeenstapeling** | Is het een teken van extreme voorzichtigheid dat u al uw aankoopcontracten en garantiebewijzen bijhoudt, alle verzekeringsdocumenten zorgvuldig bewaart en alle briefwisseling van de bank, het ziekenfonds en de telefoonmaatschappij bijhoudt? Misschien is dat inderdaad wel wat overdreven. Wanneer u op een gegeven ogenblik immers een bepaald document nodig hebt, kan het moeilijk worden om dit in een dergelijke papierberg terug te vinden! Het essentiële of enkel de laatste versie bijhouden is een goede oplossing. De tabel aan het einde van dit hoofdstuk kan daarbij een nuttige hulp zijn.



**Controleverlies** | Paperassen zijn vervelend en dat blijft een leven lang zo. Wie ouder wordt is misschien geneigd om die taak over te laten aan iemand anders. Dat is een slecht idee: het is beter altijd een minimale controle te behouden op wat belangrijk is in het leven en op belangrijke beslissingen, zolang u dit kan.



**Bescherming van gevoelige informatie** | U moet uiteraard vermijden dat vertrouwelijke informatie blijft rondslingeren. Het kan niet genoeg herhaald worden: schrijf de code van een bankkaart niet op uw kaart, noch op een papiertje in uw portefeuille. Laat de toegangscode voor een online banking account niet achter op de computer, en leg de sleutels en de code van een brandkast niet samen op een plaats waar iedereen bij kan. In het beste geval heeft u een 'geheim' plaatsje, dat alleen gekend is door een vertrouwenspersoon.

## WAT U KAN DOEN

### • Zorg voor een adresboekje voor noodgevallen

Het gaat om een boekje waarin belangrijke telefoonnummers genoteerd staan waarnaar, in geval van nood, moet worden gebeld: de nummers van kinderen of familieleden die gewaarschuwd moeten worden, de traditionele noodnummers (politie, ziekenwagen, brandweer, enz.), de huisarts, de apotheker, de tandarts, andere artsen, zoals specialisten bij wie men in behandeling is, de dienst voor thuiszorg, de thuisverpleegster, de kinesitherapeut, enz. Leg het boekje naast de telefoon.

### • Maak een dossier voor noodgevallen

In dit dossier zitten alle documenten die van belang kunnen zijn voor de personen die ter hulp zullen schieten wanneer u plots in het ziekenhuis belandt: de papieren van de ziekteverzekering (ziekenfonds, vrijstelling of specifiek statuut, hospitalisatieverzekering, enz.), SIS-kaart en kaart van de privéhospitalisatieverzekering, het gezondheidsboekje met de bloedgroep, bekende ziekten, geneesmiddelen die u neemt en behandelingen die u volgt, de papieren van de auto en de woning, en eventueel ook verklaringen inzake zorgplannen, het levenseinde en het testament.

### • Zorg voor een medisch dossier dat up-to-date is

Dit dossier is een aanvulling bij de twee eerder vermeldde dossiers dat meer gedetailleerde informatie bevat over uw gezondheid: check-ups, röntgenfoto's, scanners, uitgevoerde tests (minstens deze die nog relevant zijn); belangrijke informatie over gezondheid zoals allergieën, eventuele briefwisseling met huisarts en andere artsen. Hier hoort ook een eventuele verklaring over organendonatie thuis.

## • Broodnodige instructies

Als u overhaast van thuis moet vertrekken, is het noodzakelijk om bepaalde inlichtingen na te laten. Had u eventueel een geschil met een derde, een belangrijk lopend dossier met betrekking tot de verzekering of de notaris, een rechtszaak, een pensioencheque die moest geïnd worden, enz.? Het is een goed idee om dat ergens te noteren samen met de adresgegevens van de personen die gecontacteerd moeten worden (notaris, advocaat, verzekeraar, enz.) en/of de naam van een gevolmachtigde.

## • Informatie geregeld sorteren

Het is belangrijk om geregeld door uw documenten te gaan om er de papieren uit te halen die overbodig geworden zijn en om er eventueel nieuwe aan toe te voegen. Men kan jaarlijks zo'n schifting doen, bijvoorbeeld in januari op het moment van de goede voornemens.

## • Benoem een vertrouwenspersoon

Deze persoon moet toegang hebben tot de verschillende soorten documenten die u tijdens uw afwezigheid nodig zou kunnen hebben: facturen, bankdocumenten, enz. De vertrouwenspersoon moet dus precies weten waar de verschillende documenten zich bevinden: sommige documenten zullen veilig opgeborgen zijn, anderen zullen ergens op de computer staan of op een USB-stick die u ergens verborgen heeft. Het spreekt uiteraard voor zich dat u de vertrouwenspersoon volledig moet kunnen 'vertrouwen'. Het is ook deze persoon die de verschillende geheime codes kent (bank, toegang tot de PC, enz.) die u zou kunnen vergeten. Op een bepaald moment wordt het misschien ook nodig om met deze persoon eens de mogelijkheid te bespreken om hem/haar een volmacht te geven opdat hij/zij verrichtingen kan doen in uw plaats.



“Ik ben altijd erg geboeid geweest door nieuwe technologieën en hoewel ik bijna 70 ben, lees ik er nog altijd over in tijdschriften, surf ik op het internet, enz. Ik verwonder mij nog altijd over de technische evolutie. Aangezien ik op de hoogte blijf van alles wat er op dat vlak gebeurt, kan ik mijn vrienden helpen en voorlichten over praktische toepassingen van nieuwe technologieën. Dat houdt mij zowel lichamelijk als geestelijk bezig. Ik vind het ook interessant omdat ik mijn papieren beter kan organiseren dankzij die nieuwe technologieën. Alles is gearchiveerd en goed geklasseerd zodat ik elk document met enkele muisklikken kan terugvinden”.

Désiré, 69 jaar.

## IN EEN OOGOPSLAG

Oogproblemen verergeren met de leeftijd. Op een bepaald moment kan u kleine lettertjes en bepaalde teksten misschien zelfs met een bril moeilijker lezen: clausules van garantie- of aankoopbewijzen, maar ook de details van bepaalde facturen. Er bestaan instrumenten die dit op een eenvoudige manier oplossen. Een leesloep lens gemonteerd op een stevige voet met of zonder geïntegreerde verlichting bijvoorbeeld, waarmee u stukjes tekst van 10 cm kan lezen. Of een liniaalloop die u over een tekst schuift om hem regel per regel te vergroten. Deze loep is onbreekbaar en niet groter dan een klein liniaal: u kan hem dus overal meenemen.

## DENK AAN DIEREN EN PLANTEN

Als u langdurig afwezig bent en huisdieren hebt, zoek dan iemand die ze zou willen verzorgen. Vermeld hun namen en kenmerken op een duidelijk zichtbare plaats (in de keuken bijvoorbeeld) eventueel met informatie over de behandeling en het soort voeding dat ze moeten krijgen, de naam van de dierenarts, enz. Als u veel planten heeft, hangt u op dezelfde plaats best ook een lijstje met de specifieke zorgen die de planten moeten krijgen.

## PRAKTISCH - WELKE DOCUMENTEN MOET U BEWAREN EN HOE LANG?

Sommige mensen houden alles bij, andere dan weer niets. De gulden middenweg ligt daartussen.

Welke regels kan u volgen bij het bewaren van de meest gangbare documenten?

Een greep uit de aanbevelingen van het Onderzoeks- en Informatiecentrum voor Verbruikersorganisaties.

<b>1 maand</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Winkels: kastickets (kleine bedragen) om de producten eventueel te kunnen inruilen</li> </ul>	
<b>6 maand</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Horeca: restaurant- en hotelrekeningen</li> </ul>	
<b>1 jaar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schoorsteenveger: certificaten.</li> <li>• Transport: facturen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deurwaarderskosten.</li> </ul>
<b>2 jaar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Documenten inzake gezinsuitkeringen als ze nog belangrijk zijn (kinderen die nog studeren, enz.).</li> <li>• Water: facturen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verzekeringen: kwitanties van bijdragen, dubbel van een opzeggingsbrief en van een ontvangstbevestiging, briefwisseling met een verzekeraar over een schaderegeling.</li> </ul>
<b>5 jaar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verzekeringen: als het kapitaal van een overlijdensverzekering aan u wordt uitbetaald.</li> <li>• Bank: bankdocumenten.</li> <li>• Krediet: kwitanties van hypotheccair krediet of leningen.</li> <li>• Facturen van de notaris en honoraria.</li> <li>• Erelonen van advocaten.</li> <li>• Belastingen: fiscale documenten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huur: huurkwitanties.</li> <li>• Kijk- en luistergeld (enkel in Wallonië).</li> <li>• Onderhoudsgeld: betalingsbewijzen.</li> <li>• Verzekeringen: vervaldagbericht en betalingsbewijzen van de levensverzekering en overlijdensverzekering die fiscaal aftrekbaar zijn.</li> <li>• Huur: contract.</li> </ul>
<b>10 jaar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbouwingswerken en Bouwbedrijf: contracten en facturen van de architect en/of de aannemers.</li> <li>• Facturen van leveranciers en herstellere zoals loodgieters, elektriciens, garagehouders, enz.</li> <li>• Inkomsten: loonbriefjes, bewijsstukken inzake kortingen en aftrekken, belastingaanslag.</li> </ul>	

10 jaar (vervolg)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigendom: regeling mede-eigenaarschap, briefwisseling met beheerder van een flatgebouw, notulen van vergadering.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verzekeringen: contracten inzake onroerende goederen, briefwisseling, aankoopfacturen, herstellingsfacturen.</li> </ul>
30 jaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vonnis: betalingsbewijzen van verschuldigde vergoedingen op grond van een vonnis.</li> <li>• Arbeidscontracten en aanstellingsbrieven, ontslagbrieven.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dubbel of ontvangstbewijs algemene vereffening, arbeidscertificaat, attest van werkonderbreking bij ziekte of ongeval, stortingsbulletins voor sociale voorzieningen</li> </ul>
Levenslang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Notariële akten.</li> <li>• Verzekeringen: contracten aansprakelijkheidsverzekering auto en werk.</li> <li>• Ziekenfondsboekje.</li> <li>• Bloedgroepkaart.</li> <li>• Overlijden: testamenten en documenten inzake de successieregeling.</li> <li>• Diploma's en vormingsattesten.</li> <li>• Schenking: akten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medisch dossier (resultaten van analyses, onderzoeken).</li> <li>• Kind: erkenningsakte of adoptievonnis.</li> <li>• Huwelijk: huwelijkscontract, trouwboekje.</li> <li>• Samenleven: document inzake ongehuwd samenwonen, samenlevingscontract enz.</li> <li>• Scheiding: vonnis inzake echtscheiding of scheiding van tafel en bed.</li> <li>• Inenting: inentingsattest.</li> </ul>
Specifieke gevallen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verkocht, vernietigd, onbruikbaar onroerend goed: alle documenten tot hun waarde verlopen is.</li> <li>• Roerend goed: alle documenten tot hun waarde verlopen is.</li> <li>• Auto: alle documenten tot hun geldigheidsduur verlopen is.</li> <li>• Verzekeringen: facturen, expertises en medische certificaten tot alle schade volledig vergoed is.</li> <li>• Woning: eigendomstitel tot aan de wederverkoop.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wedden en lonen: bulletins en loonbriefjes tot aan de afrekening van het pensioen.</li> <li>• Gebruiksaanwijzingen, bouwplannen: zolang het voorwerp gebruikt wordt.</li> <li>• Verzekeringen: contracten inzake gebouwen, dubbels van briefwisseling, aankoopfacturen, herstellingsfacturen, enz.: zolang de goederen verzekerd zijn.</li> </ul>

## ENKELE NUTTIGE WEBSITES

### Thuiszorg

- Thuiszorg van de Christelijke Mutualiteiten - [www.cm.be](http://www.cm.be)
- Centra voor Thuiszorg van de Socialistische Mutualiteit, de Voorzorg of Bond Moyson - [www.ctz.be](http://www.ctz.be)
- vzw Liever Thuis Liberale Mutualiteiten - [www.lieverthuis.mut400.be/index.htm](http://www.lieverthuis.mut400.be/index.htm) - tel. 02/542 87 09
- Onafhankelijke en niet-zuilgebonden organisatie actief in de thuiszorg - [www.otv.be](http://www.otv.be) - tel. 03/860 70 00
- Kenniscentrum Mantelzorg voor erkenning, waardering en ondersteuning van mantelzorgers - [www.mantelzorg.be](http://www.mantelzorg.be) - tel. 016/22 73 37
- Het Wit-Gele Kruis - [www.wgk.be](http://www.wgk.be) - tel. 02/739 35 11
- Dienst voor gezinszorg (thuiszorg) in Vlaanderen - [www.familiehulp.be](http://www.familiehulp.be) - tel. 02/227 40 10
- Overige diensten voor gezinszorg en aanvullende thuiszorg erkend door het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid - [http://www.zorg-en-gezondheid.be/adressen\\_gezinszorg\\_en\\_aanvullende\\_thuiszorg/](http://www.zorg-en-gezondheid.be/adressen_gezinszorg_en_aanvullende_thuiszorg/)

### Woningaanpassing

- Het toegankelijkheidsbureau wil de toegankelijkheid en bruikbaarheid van wonen, verkeer, vervoer, straatinrichting, publieke gebouwen, enz. vergroten voor ouderen - [www.toegankelijkheidsbureau.be](http://www.toegankelijkheidsbureau.be) - tel. 02/502 27 57
- De zilveren sleutel ijvert voor langer zelfstandig thuis wonen van ouderen. Concrete tips en informatie zijn te vinden op [www.dezilverensleutel.be](http://www.dezilverensleutel.be) - tel. 011/26 50 30



- Het Expertisecentrum Valpreventie Vlaanderen (EVV) - [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be) - lanceerde samen met de Vlaamse Overheid de website [www.vermijdvallen.be](http://www.vermijdvallen.be) met informatie en filmpjes over valsscenario's en risicofactoren, alsook tips over preventie.
- Meer informatie over de premies die u kan aanvragen wanneer u wil verbouwen zijn te vinden op [www.premiezoeker.be](http://www.premiezoeker.be).

### Administratieve hulp

- Voor informatie in verband met pensioenen kan u terecht bij de Rijksdienst voor pensioenen - [www.onprvp.fgov.be](http://www.onprvp.fgov.be) - tel. gratis nummer 0800 502 46
- Voor al uw juridische vragen: [www.notaris.be](http://www.notaris.be)

### Overige

- Voor meer info, adressen en telefoonnummers van erkende lokale dienstencentra kan u terecht op [www.dienstencentra.org](http://www.dienstencentra.org) - tel. 056/24 42 00
- OKRA Trefpunt 55+ is een beweging van, voor en met gepensioneerden die allerlei activiteiten aanbiedt en de belangen van 55+ers behartigt - [www.okra.be](http://www.okra.be) - tel. 02/246 44 41
- De actoren in de welzijns- en gezondheidssector in Brussel - [www.senior.irisnet.be](http://www.senior.irisnet.be) - tel. 02/511 08 00
- Home-Info is een vzw die ouderen, hun familie en professionelen helpt bij het zoeken naar informatie, advies en oriëntatie over alle rusthuizen, serviceflats, dagcentra en kortverblijf in het Brussels Gewest en de regio Halle-Vilvoorde - [www.home-info.be](http://www.home-info.be) - tel. 02/511 91 20



Koning  
Boudewijnstichting

*Samen werken aan een betere samenleving*

[www.kbs-frb.be](http://www.kbs-frb.be)

Meer info over onze projecten,  
evenementen en publicaties vindt u  
op [www.kbs-frb.be](http://www.kbs-frb.be). Een e-news houdt u  
op de hoogte. Met vragen kunt u terecht  
op [info@kbs-frb.be](mailto:info@kbs-frb.be)  
of 070-233 728

Koning Boudewijnstichting,  
Brederodestraat 21, B-1000 Brussel  
02-511 18 40, fax 02-511 52 21

Giften op onze rekening IBAN:  
BE10 0000 0000 0404  
BIC: BPOTBEB1  
zijn fiscaal aftrekbaar vanaf 40 euro.

De Koning Boudewijnstichting is een onafhankelijke en pluralistische stichting in dienst van de samenleving. We willen op een duurzame manier bijdragen tot meer rechtvaardigheid, democratie en respect voor diversiteit. De Stichting steunt jaarlijks zo'n 1.400 organisaties en individuen die zich engageren voor een betere samenleving. We focussen daarbij op deze thema's: armoede & sociale rechtvaardigheid, gezondheid, democratie in België, democratie in de Balkan, erfgoed, filantropie, migratie, ontwikkeling, leiderschap, lokaal engagement, partnerschap of uitzonderlijke ondersteuning. De Stichting werd opgericht in 1976 toen Koning Boudewijn 25 jaar koning was.

In 2011 werkt de Stichting met een startbudget van 30 miljoen euro. Dankzij de belangrijke jaarlijkse dotatie van de Nationale Loterij, de Fondsen van individuen, verenigingen en bedrijven, en dankzij de vele giften en legaten stijgt dat budget in de loop van het jaar. Zo sloot de Stichting haar rekeningen in 2010 af op 69.500.000€.

De Raad van Bestuur van de Koning Boudewijnstichting tekent de krachtlijnen uit en zorgt voor een transparant beleid. Voor de realisatie doet ze een beroep op een 60-tal medewerkers. De Stichting werkt vanuit Brussel en is actief op Belgisch, Europees en internationaal niveau. In België heeft de Stichting zowel lokale, regionale als federale projecten lopen.

Om onze doelstelling te realiseren, combineren we verschillende werkmethodes. We steunen projecten van derden of lanceren eigen acties, bieden een forum voor debat en reflectie, en stimuleren filantropie. De resultaten van onze projecten en acties worden verspreid via diverse mediakanalen. De Koning Boudewijnstichting werkt samen met overheden, verenigingen, ngo's, onderzoekscentra, bedrijven en andere stichtingen. We hebben een strategisch samenwerkingsverband met het European Policy Centre, een denktank in Brussel.

