

Zorgen voor morgen

DAAN DUPPEN & DIRK DOUCET

ZORGEN VOOR MORGEN

Word en blijf architect van je latere leven

Uitgeverij
**VRJ
DAG**

Inhoudstafel

Voorwoord	7
Inleiding	10
1 Oud versus jong	15
2 Het optreden van kwetsbaarheid of broosheid is onvermijdelijk bij het ouder worden, of niet?	31
3 Vroeger nadenken over later is op tijd starten!	55
4 Het huidige zorg- en welzijnslandschap: er is zoveel meer dan 't rusthuis	67
5 Zorg in en door de samenleving	78
6 Maatschappelijke participatie van oudere mensen: deelnemen is belangrijker dan winnen	92
7 De drie noodzakelijke werkterreinen om kwaliteitsvol te kunnen zorgen voor morgen	99
Nawoord	122
Dankwoord	126

Voorwoord

Oud worden is een proces. Exacte grenzen zijn moeilijk te trekken, maar aan dat proces zijn we allen onderworpen. En zelfs al kunnen sommigen zich – ook op oudere leeftijd – nog jong voelen, toch treedt het verouderingsproces onmiskenbaar en onvermijdelijk in. Een bril voor de kleine lettertjes, wat meer moeite met trappenlopen, het rimpelen van de huid, verlies aan spierkracht. Zelfs als je vrij bent van ziekte tellen de jaren door.

Het boek van Dirk Doucet en Daan Duppen is een belangrijk boek. Voor ieder van ons. Het gaat over ons leven en over het leven als oudere. Voor velen toch ongeveer een vierde van de tijd die ons gegund is. Het uitgangspunt van de auteurs is de vaststelling dat we over deze fase van het leven kunnen nadenken omdat velen het geluk hebben oud te mogen en te kunnen worden.

Het is dus geen boek voor oudere personen. Wel een boek voor iedereen, waarin de auteurs in een kort bestek de brede waaier aan uitdagingen en mogelijkheden behandelen van het individuele verouderingsproces en van de brede maatschappelijke consequenties.

Een op de vijf Belgen is vandaag ouder dan 65 jaar. Nooit eerder in de geschiedenis was het aandeel oudere personen

in onze bevolking zo groot. In de komende jaren zal dat aantal nog toenemen. Geleidelijk aan stromen de babyboomers immers de pensioenleeftijd in, wat de groep 65-plussers nog een extra boost geeft. Wellicht zal in 2050 25 procent van de Belgen, een op de vier, ouder dan 65 jaar zijn. En naar alle waarschijnlijkheid zal dit aandeel dan voor lange tijd relatief stabiel blijven naarmate de babyboomers overlijden en kleinere generaties instromen.

Daan en Dirk schrijven over nu en over de komende decennia. Een boek dat relevant is voor elke volwassene vandaag. Ze beschrijven de normaliteit van het ouder worden. Oud worden als eigenschap van het menselijke leven. Ja, onze levensverwachting stijgt nog steeds, maar niet omdat ons biologisch wezen, ons mens-zijn is veranderd. Stijgende levensverwachting geeft weer hoe de gemiddelde leeftijd waarop we overlijden stijgt, een gemiddelde dat wordt voortgestuwd doordat we er steeds beter in slagen om vroegtijdige sterfte terug te dringen. De levensduur van de menselijke soort is niet gewijzigd. Maar ons wetenschappelijke kunnen en onze maatschappelijke organisatie geven almaar meer mensen de kans om oud te worden. Oud worden wordt dus een levensfase die meer mensen zullen meemaken.

Daan en Dirk slagen erin om met warme betrokkenheid het debat over oud worden aan te gaan en vanuit hun professionele ervaring relevante mogelijkheden aan te reiken zowel voor ons persoonlijk verouderingstraject als voor de manier waarop we als gemeenschap met het ouder worden moeten

omgaan. Ze blijven ver weg van ‘het afwijzen van de ouderdom’ of van ‘het zoeken naar de eeuwige jeugd’. Oudere personen zijn voor hen geen probleemgroep, geen afgeschreven deel van de samenleving. Ze maken er integraal deel van uit. Ze hebben bijgedragen tot onze samenleving en kunnen ook als oudere nog veel betekenen voor de samenleving.

Een boek dat ons aan het denken moet zetten hoe we ons eigen verouderingstraject in handen kunnen nemen, maar ook hoe we allen samen een zorgzame samenleving voor elke leeftijd kunnen helpen realiseren.

Patrick Deboosere,
professor Demografie VUB

Inleiding

Al hun hele getrouwde leven wonen Frank en Roos in de Stationsstraat en ze hebben het daar goed samen. Ze zijn al een tijdje met pensioen, maar oud voelen ze zich zeker niet. Daarvoor zijn ze veel te actief. In weer en wind fietsen ze door het dorp om boodschappen te doen of om op visite te gaan bij vrienden. Een fietsongeval van Roos gooit hun vertrouwde leven overhoop. Haar fiets slipte op natte herfstbladeren, ze brak haar pols en moest enige tijd revalideren. Plots worden Frank en Roos geconfronteerd met een aantal ongemakken. Samen fietsen zit er niet meer in, waardoor Frank alleen naar de winkel moet gaan. Hulp van vrienden vragen blijkt opeens moeilijker dan gedacht en omdat ze de digitale aanvraag voor ondersteuning niet goed hebben ingevuld, komt de nodige zorg pas laat op gang. Frank en Roos zeggen vaak tegen elkaar: 'Daar hadden we vroeger aan moeten denken.'

Het verhaal van Frank en Roos is kenmerkend. Carpe diem! Ons kan niets overkomen. En als het fout gaat, zullen we wel een oplossing zoeken. Mooi, maar om zo lang en zo veel mogelijk van het leven te kunnen blijven genieten is het toch niet onverstandig om op tijd stil te staan bij het ouder worden. Hierdoor kunnen heel wat zorg- en andere problemen voorkomen worden.

Wij, Dirk en Daan, dragen beroepsmatig zorg voor kwetsbare mensen in een latere levensfase. Dirk in woonzorgcentra die ook sterk inzetten op preventie en buurtzorg, Daan als wetenschappelijk onderzoeker in de sociale gerontologie, de wetenschapstak die het ouder worden bestudeert.

We hebben slecht nieuws en goed nieuws voor de lezer. We beginnen met het slechte: als je denkt dat dit boek niet voor jou is omdat je nog niet oud bent, dan drukken we je graag met de neus op de feiten: in het beste geval word ook jij oud. Daar kun je je maar beter nu al van bewust zijn. Het goede nieuws is dat ouder worden absoluut geen synoniem is met zorgbehoevend zijn. De kans dat je zorgbehoevend wordt is groter op oudere leeftijd dan op jongere leeftijd, dat klopt. Maar we leven langer dan ooit. Nooit eerder in de geschiedenis was de gemiddelde levensverwachting wereldwijd zo hoog. Deze extra jaren in het leven zorgen voor tal van mogelijkheden als je die in een relatief gezonde situatie kunt doorbrengen. Maar ook als je kwetsbaarder bent, kun je nog heel wat levenskwaliteit hebben. En toch kijkt de maatschappij vaak door een gekleurde bril naar ouder worden en de oudere volwassenen als groep. 'Als ik zo word dan hoeft het voor mij niet meer, hoor.' De vergrijzing wordt soms louter als een probleem gezien, hoewel oudere volwassenen vandaag in een betere gezondheid leven dan de vorige generaties. De levenskwaliteit van oudere volwassenen stijgt generatie na generatie.

Met dit boek willen we samen met je ontdekken welke uitdagingen ouder worden met zich meebrengt. Voor jou, voor je omgeving en voor onze overheid. Uitdagingen die

erin bestaan om die dingen te behouden die mensen in hun leven belangrijk vinden. Het zal duidelijk worden dat we daar een grotere impact op hebben dan we zelf denken. Krantenartikelen kondigen de ‘tsunami van de vergrijzing’ aan, waarbij onze toekomst er allesbehalve rooskleurig uitziet voor onze pensioenen, de betaalbaarheid van de gezondheidszorg of de toegang tot zorg, indien nodig. Ouder worden wordt vaak geassocieerd met aftakeling en afhankelijk worden. De meeste oudere volwassenen zijn echter niet zorgbehoevend en wonen zelfstandig en kwaliteitsvol in hun eigen woning. Maar ook mensen die zorgafhankelijk zijn, waarom zouden ook zij niet kwaliteitsvol kunnen leven en wonen op de plaats waar ze dat graag willen?

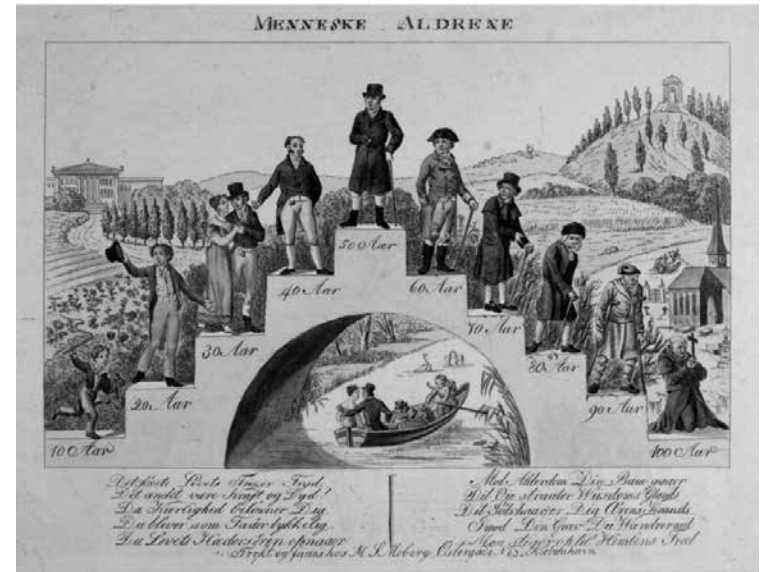
We schrijven dit boek voor ieder die ouder wordt. En per definitie is dit iedereen. Dus niet enkel voor mensen die al een hoge leeftijd hebben. We willen trouwens niet te veel de nadruk op de leeftijd leggen, maar wel op de kwaliteit van het leven.

Dagelijks zijn er bijzonder veel mensen professioneel in de weer om de levenskwaliteit van iedereen in onze maatschappij hoog te houden. Zowel om ziekte te voorkomen (preventie), ziekte te genezen (cure) of zieke mensen te ondersteunen (care). In de zorg- en welzijnssector geven duizenden mensen dagelijks het beste van zichzelf voor ouder wordende mensen die een zorg- of welzijnsbehoefte hebben. Overheden investeren massaal om de levenskwaliteit van ouder wordende mensen te behouden of te verbeteren. Wetenschappers zoeken naar nieuwe methodes en oplossingen voor een

samenleving met steeds meer oudere volwassenen. Maar er is nog heel wat ruimte voor verbetering. Zolang er mensen zijn die uit de boot vallen en niet kwaliteitsvol kunnen leven, zal er ruimte voor verbetering zijn. Voor verbetering vatbaar is onder andere het feit dat mensen uit het werkveld, mensen uit het beleid en academici soms met verschillende snelheden werken en niet altijd op de hoogte zijn van elkaars inspanningen. Ook kunnen we ons afvragen of we niet te veel naar anderen kijken om de aankomende uitdagingen aan te gaan. In dit boek willen we het niet alleen hebben over de uitdagingen waarvoor we staan, maar ook over de vele kansen die er zijn. En vooral over de kansen die we als individu zelf kunnen grijpen.

Geachte lezer, ongeacht je leeftijd is het nu tijd om na te denken over later. Met dit boek willen we een realistisch beeld schetsen. Een realistisch beeld over de vormen van kwetsbaarheid die onze levenskwaliteit kunnen beïnvloeden en vooral wat we zelf kunnen doen om ook op hoge leeftijd nog te leven zoals we dat zelf wensen. We hopen je bewust te maken van wat ouder worden voor jezelf kan betekenen en hoe je zelf kunt zorgen voor morgen.

1 Oud versus jong



Leefstadij van de mens (Christoffer Wilhelm Eckersberg)

Jaren op de teller: we beginnen allemaal op 0

‘Hoe oud ben je?’ We vragen nooit: ‘Hoe jong ben je?’ Dat ene getal heeft zowel een emotionele als een culturele en sociale betekenis. De chronologische leeftijd of de kalenderleeftijd is bepalend voor tal van maatschappelijke regels en

rituelen. Naar school vanaf 2,5 jaar, leerplicht vanaf 5 jaar, lentefeesten en communies op 6 à 7 en 12 jaar, zelfstandig autorijden vanaf 18 jaar. Betalen voor je bankrekening vanaf 26 jaar en met pensioen vanaf 65 en binnenkort 67 jaar. Tussen die laatste twee zit een leemte waarin we – hoewel sommigen dat misschien anders zouden willen – niet stoppen met verouderen. Hoe groot het getal aan het uiteinde van de x-as voor ieder van ons uiteindelijk zal worden, is onzeker. De x-as is in de wiskunde de horizontale lijn waar aan de linkerkant het getal 0 staat bij de geboorte en aan het uiterste een getal dat de leeftijd van een zeer oud persoon aantoonst. Christoffer Wilhelm Eckersberg (1783-1853) tekende dit kenmerkend in zijn *Leeftijden van de mens*.

De enige zekerheid die je in het leven hebt, is dat het op een gegeven moment stopt. De chronologische leeftijd, dat ene getal, heeft een impact op mensen. ‘Je bent maar zo oud als je je voelt’ of ‘nog jong van geest zijn’ worden in één adem genoemd als er een verjaardag wordt gevierd waarbij de ‘gelukkige’ toch bedenkingen heeft bij de groter wordende kalenderleeftijd. De mentale leeftijd wordt niet gevierd. Terwijl je als kind vroeger blij was als je eindelijk 12, 16 of 18 werd, vervalt zo’n vreugde onderweg in het volwassen worden. In Italië is 40 jaar een eerste kantelpunt voor ouder worden. Het zit zelfs in hun taal.

‘Ik zit al in de anta-groep. Tien, twintig, dertig, veertig, vijftig, zestig. In het Italiaans is dat *dieci, venti, trenta, quaranta, cinquanta, sessanta*. Vanaf veertig zit je in de anta-groep en dat heeft een bepaalde geladenheid.’ (Italiaanse vrouw, 46 jaar)

Het getal 65 wordt vaak als een magische grens gebruikt om een etiket op ouder zijn te kleven, maar het getal op zich onthult niets over de persoon die zo oud geworden is. 65 jaar werd door Otto von Bismarck ingesteld als pensioenleeftijd. Daarbij werd in het achterhoofd gehouden dat de meeste arbeiders die leeftijd zelfs niet haalden. De levensverwachting is sindsdien gestegen en voorlopig lijkt aan de toename van extra levensjaren geen einde te komen. Elk jaar krijgen we er in België gemiddeld zeventig levensdagen bij en we worden almaar ouder. Maar een vraag die niemand wil beantwoorden is: ‘Wanneer is iemand oud?’ In het maatschappelijk debat worden de termen ‘oud’ en ‘jong’ gebruikt, maar zowel jongeren als oudere mensen hebben het moeilijk om het label jong of oud te krijgen. Het label wordt gekoppeld aan biologische processen en sociale constructies die in relatie staan tot de kalenderleeftijd. De leeftijd wordt binnen het biologisch ouder worden en het psychosociaal ouder worden te vaak zwart-wit én als probleem benaderd: jong versus oud, ziek versus gezond, actief versus inactief, bijdragen aan de sociale zekerheid versus gebruikers ervan. We kunnen bij elke tegenstelling voorbeelden bedenken. De baby tegenover de honderdjarige, de atleet versus de oude aan bed gekluisterde patiënt, de blijde werknemer ten opzichte van de fietsende gepensioneerde.

Een oplossing om niet naar die extremen te kijken is om te werken met gemiddelden. In een Vlaams gezin wonen gemiddeld 1,79 kinderen, en een gezin bezit 1,8 auto’s. De waarheid ligt dus ergens in het midden, maar niet in het exacte midden. In het werken met gemiddelden zitten dus

ook problemen. Dit helpt misschien om te benchmarken en bepaalde situaties te verklaren, maar niet om mensen te identificeren. Net zoals de uitersten die we eerst aanhaalden, zijn de gemiddelden geen representatie van een groep. Of deze nu jong, oud, of ergens daartussenin zit. De chronologische leeftijd is in onze maatschappij een identiteitsmarkeerder, maar weinig oudere mensen identificeren zich daarmee.

Conclusie is dat je ouder wordt en niet plots oud bent. Het is een geleidelijk en voortdurend proces, geen zwart-wit gegeven van de ene dag op de andere. Iemand labelen als oud vanwege een kalenderleeftijd zal zelden op goedkeuring kunnen rekenen. Wij hanteren daarom twee regels:

1. We spreken liever over mensen die ouder worden en niet over 'de oudere'.
2. We hanteren geen specifieke leeftijd om oudere mensen te labelen.

Kwaliteitsvol ouder worden is leven aan de jaren toevoegen in plaats van jaren aan het leven

Wat kwaliteitsvol ouder worden betekent, verschilt van persoon tot persoon. Het is dus zeer individueel bepaald, maar heeft voor de meeste mensen vooral met gezondheid te maken. Wanneer we er de definitie volgens de Wereldgezondheidsorganisatie bij halen, zien we dat gezondheid een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden is en niet van louter het ontbreken van ziekte. Het genot van de hoogst bereikbare norm van gezondheid is een

van de fundamentele rechten van ieder mens, zonder onderscheid van ras, godsdienst, politieke overtuiging, economische of sociale toestand.

We worden met zijn allen steeds ouder. Wanneer functionele, psychische of cognitieve beperkingen de extra jaren overschaduwden, wordt verouderen een uitdaging. Ondanks het feit dat heel wat oudere mensen weinig of geen beperkingen hebben, kun je vroeg of laat wel in een situatie terecht komen waarbij je zorg en ondersteuning nodig hebt. Maar ook dan wil je comfortabel kunnen leven. De nadruk van het beleid, de zorgsector en de wetenschap ligt echter te sterk op fysieke gezondheid en kosten, en nog te weinig op levenskwaliteit. Er werden al heel wat inspanningen geleverd door het beleid, de sector en de wetenschap om de vergrijzing betaalbaar te houden. We vragen ons wel af of niet te veel wordt gefocust op de fysieke gezondheid en de kostenbeheersing.

Beleidsmakers, professionals en wetenschappers laten zich graag inspireren door internationale modellen zoals *active ageing* (actief ouder worden) en *healthy ageing* (gezond ouder worden, zie ook de kadertekst). Dit zijn in theorie holistische modellen* die levenskwaliteit nastreven door in te zetten op gezondheid, participatie en veiligheid. Hoewel deze modellen rekening houden met ieders functionele bekwaamheden en capaciteiten (die gedurende ons hele

* Holisme komt van het Griekse *holos*, wat 'volledig' of 'geheel' wil zeggen. In holistische modellen wordt de mens, in dit geval de oudere persoon, als geheel beschouwd en niet enkel als iemand met een hoge leeftijd.

leven kunnen variëren) schuilt er ook een gevaar in. Wat met mensen die niet succesvol ouder worden? Die inactief zijn of die 'on gezond' ouder worden? Ook zij hebben recht op een kwaliteitsvol leven. Zitten we hier met een nieuw spanningsveld?

Actief ouder worden

In reactie op de wereldwijde vergrijzing van de bevolking heeft de WHO in 2002 'actief ouder worden' als beleidskader geïntroduceerd. Om het beeld van ouder worden als een positieve ervaring in stand te houden, definieerde de WHO actief ouder worden als 'het proces van het optimaliseren van mogelijkheden voor gezondheid, participatie en veiligheid om de kwaliteit van leven te verbeteren naarmate mensen ouder worden'. (*World Health Organization*, 2002, p. 12)

Gezond ouder worden

Sinds 2015 heeft de WHO het concept van actief ouder worden vervangen door dat van gezond ouder worden als basis voor het leidende beleidskader. Dit kader bouwt verder op het kader voor actief ouder worden uit 2002, waarbij de nadruk ligt op het behoud van hoge functionele vermogens op latere leeftijd. Het nieuwe kader is vooruitstrevend en houdt rekening met het functionele vermogen (vaardigheden die mensen in staat stellen om

goed ouder te worden, zoals het voldoen aan hun eigen basisbehoeften of zich verplaatsen) en de intrinsieke capaciteit (de gecombineerde fysieke en mentale capaciteiten van een individu), die beide variëren gedurende de levensloop.

Leeftijdsvriendelijke steden en gemeenten

Leeftijdsvriendelijke steden en gemeenten zijn een strategie die door de WHO wordt gepromoot om actief ouder worden te bereiken. De strategie van leeftijdsvriendelijkheid werd oorspronkelijk ontwikkeld voor het stedelijk beleid, maar werd later aangepast naar leeftijdsvriendelijke gemeenschapsinitiatieven op meer landelijke plaatsen. Hoewel de initiatieven in eerste instantie gericht zijn op oudere volwassenen, omvat het concept alle leeftijden en is het bedoeld om meer dan alleen ouderenvriendelijk te zijn. Verbetering van de fysieke omgeving komt bijvoorbeeld ook minder mobiele mensen ten goede en een veilige omgeving stimuleert kinderen om deel te nemen aan activiteiten in hun buurt.

We nemen er nog eens de eerder genoemde x-as bij die de chronologische leeftijd aangeeft. Laten we daar een grafiek van maken en er een verticale y-as aan toevoegen die alle wensen van mensen voorstelt om kwaliteitsvol te kunnen leven. Belangrijke elementen van kwaliteitsvol leven zijn de eerdergenoemde gezondheid en de betaalbaarheid van de