

Wat willen ouderen zelf?

Filip Boen (KU Leuven) &

Stien Vandierendonck (Vlaams Instituut Gezond Leven)

KU LEUVEN

PortaAL

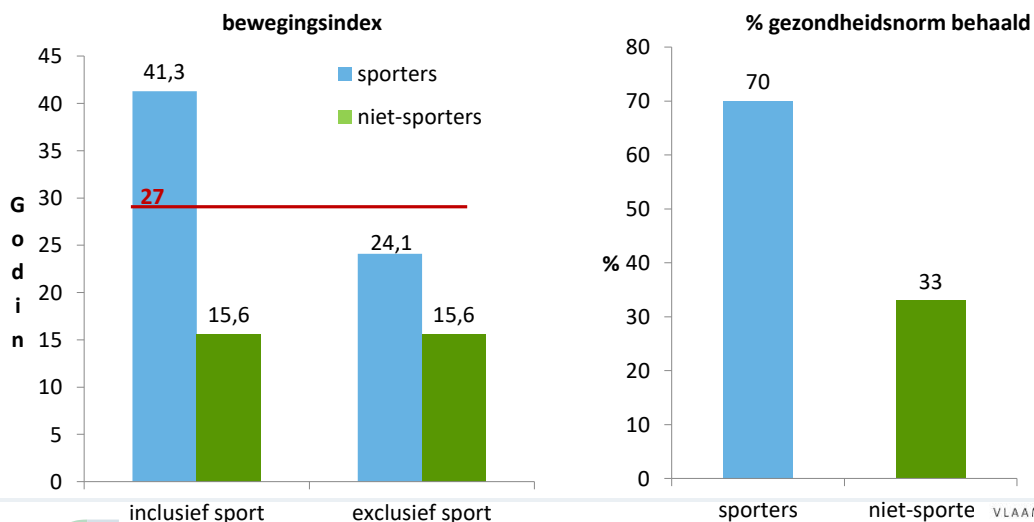
*Scheerder, Boen, et al. (2011). Ouderen in-actie(f)?
Academia Press.*



Sportdeelname bij 55-plussers



Gezondheidsnorm: sporters vs. niet-sporters



Ervaren voordelen van sport

Bevraging

- 25 voordelen
- “Een voordeel van sporten is voor mij ...”
- Antwoorden
 - 1 tot 5 schaal
 - 1 = helemaal niet akkoord
 - 5 = helemaal akkoord



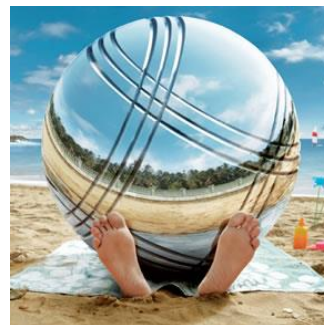
Vijf voordeelfactoren

1. Fysieke gezondheid/plezierbeleving
2. Verbondenheid
3. Mentaal welzijn
4. Esthetische voordelen
5. Competitie/prestatie

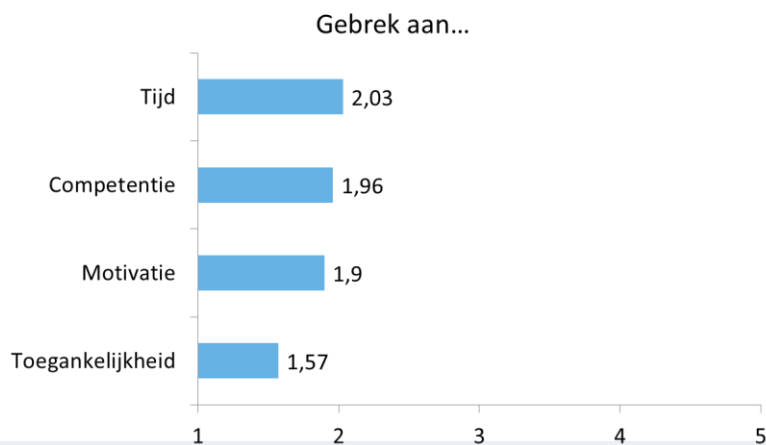
Ervaren hindernissen

Bevraging

- 32 redenen om niet te sporten
- “Hoe vaak verhindert deze reden u te sporten?”
- Antwoorden
 - 1 tot 5 schaal
 - 1 = nooit
 - 5 = heel vaak



Vier hindernisfactoren



Wat willen ouderen zelf?



Observeren
seniorenadviesraad



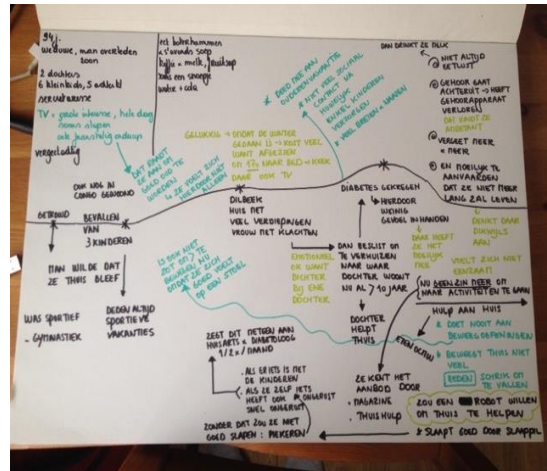
Participerende observatie
Pannenkoekenbak LDC



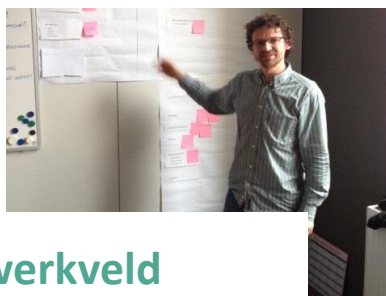
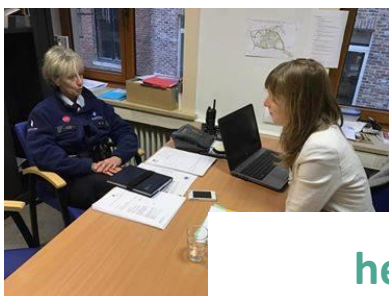
Schaduwten
Thuishulp



Wat willen ouderen zelf?



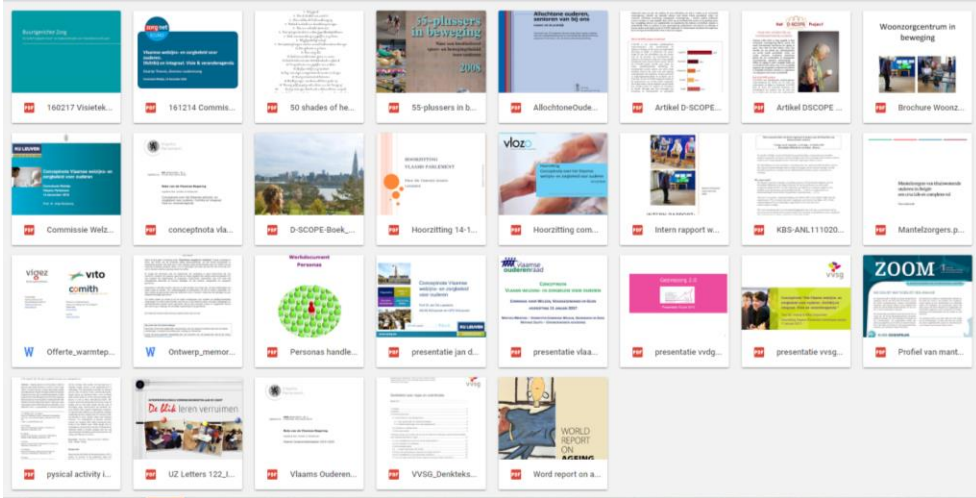
Wat willen ouderen zelf?



het werkveld



Wat willen ouderen zelf?



Wat willen ouderen zelf?



**VOLDOENDE
STILSTAAN BIJ
GEZONDHEID**



**BEZIG BLIJVEN IS
BELANGRIJK
VOOR EEN GOEDE
GEZONDHEID**



**ROUTINE BIEDT
HOUVAST IN HET
LEVEN**



**ZELFONT-
PLOOIING &
IETS TE BIEDEN
HEB BEN**



**INFORMATIE
KRIJGEN
EN ZOEKEN**



BEELDVORMING



**VERANDERING
EN NIEUWE
DINGEN ZIJN
SOMS MOEILIJK**



**AFHANKELIJK
ZIJN VALT NIET
ALTIJD MEE**



**LEREN OMGAAN
MET FYSIEKE
BEPERKINGEN**



**VERLIES EEN
PLEK GEVEN**



**SOCIALE
CONTACTEN
DOEN
(HER)LEVEN**



**AUTONOMIE,
LEVE DE VRIJE
KEUZE!**

Wat willen ouderen zelf?

- Ouder worden is geen negatieve ervaring, zolang je je maar goed in je vel voelt
- Liever niet te veel hulp vragen en onafhankelijk blijven
- Bezig blijven om gezond te blijven
- Belang van de vertrouwde omgeving
- Routine, bekende situaties en gezichten bieden een houvast en geven vertrouwen
- Ze willen iets te bieden hebben en zichzelf ten volle kunnen ontplooiën

Wat willen ouderen zelf?

- Ze krijgen graag informatie en gaan er ook zelf naar op zoek
- Veranderingen vragen tijd
- Valangst en fysieke beperkingen zetten een rem op beweging
- Verlieservaringen hebben een enorme impact op het leven van ouderen
- Ze hechten belang aan sociale contacten met familie, vrienden, burens en zorgverleners
- Ze bepalen liefst zelf of ze al dan niet meedoen aan (bewegings)activiteiten in huis en buitenshuis

Wat willen ouderen zelf?



Interactieve tool: 'op gezondheid staat geen leeftijd'

De interactieve tool zet de noden en wensen van ouderen in de verf en geeft tonnen inspiratie voor professionals. Hier kan je als lokaal bestuur, dienstencentrum, eerstelijnswerker of poetshulp mee aan de slag. De tool is ook een topper om zelf inspiratie te delen. Deel je expertise en inspireer anderen om gezond ouder worden mee waar te maken.

<https://www.gezondleven.be/projecten/gezond-ouder-worden>

Welke acties verhogen je kansen om langer te leven het meeste?



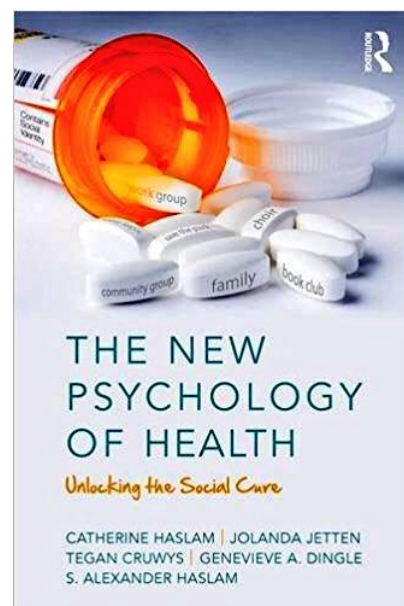
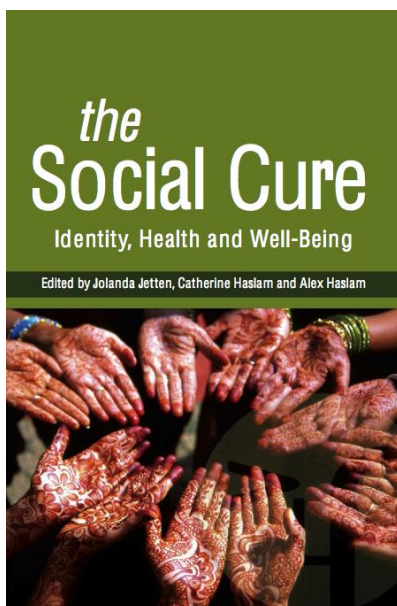
Het belang van een “wij”-gevoel

Welke acties verhogen je kansen om langer te leven het meeste?

1. Sociale integratie
2. Veel in plaats van weinig sociale steun
3. Dagelijks minder dan 15 sigaretten roken
4. Stoppen ipv te blijven roken als hartpatiënt
5. Geen alcohol ipv buitensporig alcoholgebruik
6. Griepvaccinatie bij volwassenen
7. Cardiale revalidatie (beweging) voor hartpatiënten
8. Fysieke activiteit
9. Lage BMI (mager) ipv hoge BMI (obees)
10. Medicatie om hoge bloeddruk te vermijden (bij +60)
11. Lage ipv hoge luchtvervuiling



Holt-Lunstad, Smith, & Layton (2010)



Bewegingsactiviteiten als middel om sociale cohesie te versterken

Liever Actiever

Projecten die je goesting doen krijgen

Hoe die bewegingsbevordering en het beperken van lang stilstaan er dan in de praktijk uitzien? Vol actie, samen met anderen en zeer toegankelijk. We selecteerden enkele inspirerende voorbeelden.



Samen Tuinen in Aalter

"Met elkaar rekening houden tussen de prei en de tomaten"

In Aalter kwam Samen Tuinen tot leven. Een Samen tuin is een gemeenschapselijke tuin waar buurtbewoners samen tuinieren. 'Samen' staat voor diversiteit en voor 'samen doen'. Jong of oud, rijk of arm, autootloos of autootloos, meer of minder mobiliteit... iedereen is welkom. Samen tussen de prei en de tomaten!

Ontmoetingsplek voor iedereen

Marisa De Clercq, projectleider van Samen Tuinen: "Er zijn enkele tuinders die kampen met rugklachten. Het is belangrijk om daar oog voor te hebben. Zo kan je in plaats van op de begane grond ook bakken op hoogte plaatsen. Oudere mensen of personen met rugklachten kunnen dan toch op een gezonde manier tuinieren in onze Samen tuin. We denken ervan om vast onze tuin een echte ontmoetingsplek te maken. Een tuin waar iedereen

https://www.gezondleven.be/files/gemeente/LieverActiever_praktijkbrochure.pdf



Bewegingsactiviteiten als middel om sociale cohesie te versterken



Beverse Bastards



Vlaamse
OUDERENRAAD



Hometrainer – virtuele fietsroutes



Vlaamse
OUDERENRAAD



Bedankt voor de aandacht!

filip.boen@kuleuven.be

stien.vandierendonck@gezondleven.be

