

Zorgen voor morgen

Leesexemplaar



DAAN DUPPEN & DIRK DOUCET

# ZORGEN VOOR MORGEN

Word en blij architect van je latere leven

P E L C K M A N S



# 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 werkerterreinen 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