

## Actief in huis

Een algemene vaststelling is dat de ouderen het liefst zo lang mogelijk thuis willen blijven wonen. Ze zijn emotioneel gehecht aan hun woning en aan de vertrouwde omgeving. thuis kunnen blijven wonen verbinden ze onmiddellijk aan hun levenskwaliteit.

Voor ouderen is de kwaliteit van het wonen wellicht nog belangrijker dan voor jongere mensen. Zij brengen immers meer tijd thuis door. Naarmate de jaren verstrijken, speelt ook de omgeving een steeds grotere rol. Ouderen zijn immers minder mobiel en worden zowel voor sociale contacten als voor winkels, diensten en voorzieningen afhankelijk van de directe omgeving. Binnen het thuis blijven wonen kan men een aantal vormen onderscheiden.

### Zelfstandig thuis wonen zonder hulpmiddelen:

Paula en Marcel zijn al 50 jaar getrouwd en wonen nog steeds in het huis dat ze zelf gebouwd hebben. Ze zijn beide op een paar ouderdomskwaaltjes na nog zeer fit en gezond. Ze hebben geen hulp nodig voor alle dagdagelijkse handelingen. Tevens zijn ze nog zeer sociaal actief. Ze hebben onlangs elk een elektrische fiets aangekocht en hiermee gaan ze elke zondag met hun vaste vriendenkring een tochtje rijden.



### Zelfstandig thuis wonen met behulp van een hulpmiddel

Jozef is een alleenstaande man van 75 jaar. De laatste jaren is zijn fysieke conditie achteruit gegaan waardoor hij voor verschillende dagdagelijkse handelingen hinder ondervindt. Hij is niet graag afhankelijk van iemand anders en daarom heeft hij zich geïnformeerd voor het aanschaffen van enkele hulpmiddelen. Hij is hiervoor bij zijn mutualiteit langs gegaan en daar hebben ze hem doorverwezen naar een ergotherapeut. Één van zijn wensen was om zelfstandig zijn kousen te kunnen aantrekken en zijn voeten te verzorgen. Hiervoor heeft de ergotherapeut dan een gepast hulpmiddel gezocht en hem aangeleerd hoe hij dit het beste kan gebruiken. Daarnaast heeft ze hem ook geleerd hoe hij zuiniger kan omgaan met zijn energie door hem enkele hef- en tiltechnieken aan te leren.

### Zelfstandig thuis wonen met hulp van familie (met of zonder hulpmiddelen)(zonder officiële hulpinstantie)

Alfred is een alleenstaande man van 80 jaar. Binnenhuis kan hij zich nog vlot verplaatsen maar langere afstanden buitenhuis zijn voor hem niet meer mogelijk. Het onderhouden van zijn tuin is voor hem ook te zwaar. Gelukkig kan hij rekenen op zijn kinderen die hem regelmatig komen helpen.

Hij heeft 3 kinderen die hem helpen met het onderhouden van de tuin, boodschappen doen, klusjes en het huishouden. Hij probeert zoveel mogelijk zelf te doen maar het is nodig om hem regelmatig eens te ontlasten. De kinderen brengen ook regelmatig een portie eten mee waardoor hij niet zelf hoeft te koken.

### Zelfstandig thuis wonen met hulpinstantie(s) (met of zonder hulpmiddel)

Maria is een dame van 83 jaar. Ze heeft 2 dochters maar deze wonen niet in de buurt. Marie heeft hulp nodig voor het huishouden en om boodschappen te doen. Soms komt de buurvrouw eens helpen en brengt ze wat boodschappen mee. Maar dit is niet voldoende en daarom moet ze beroep doen op officiële instanties. Er komt nu een gezins- en bejaardenhelpster die tweemaal per week gedurende 4u helpt met het huishouden, koken en boodschappen doen. Om dit te verkrijgen heeft ze een aanvraag ingediend bij haar mutualiteit. Deze hebben een maatschappelijke assistente laten langskomen om na te gaan welke hulp en in welke mate ze deze nodig heeft. De gezins- en bejaardenhelpster is speciaal opgeleid om de ouderen die ze helpt psychologisch op te vangen en te begeleiden. Ze mag echter niet worden belast met de grote schoonmaak en ze is evenmin een gediplomeerde verpleegkundige. In principe is de hulp dus een ondersteuning van het thuisverblijf. Maria heeft ook een aantal hulpmiddelen (rollator, wc-verhoog, handgrepen voor in de badkamer,...) die ze dagelijks gebruikt en een home-trainer om in beweging te blijven. Onlangs heeft ze zich ook speelkaarten aangeschaft met grote opdruk zodat ze ook geestelijk actief blijft.

## Sterk afhankelijk van uitgebreide hulpinstantie(s) maar toch thuis blijven wonen

Er zijn mensen die ondanks hun vele beperkingen ervoor kiezen om thuis te blijven wonen. Indien dit verantwoord is, zullen deze mensen maximaal beroep kunnen doen op officiële instanties (thuisverpleging, gezins- en bejaardenhulp, maaltijdbezorging, mantelzorg,...) In overleg met een maatschappelijke assistent(e), huisarts, familie en alle betrokken partijen zal bekeken worden in welke mate er hulp nodig is. Naast de genoemde vormen van "thuis" blijven zijn er enkele vormen tussen het thuis wonen en het wonen in een RVT. Zo bestaat er de mogelijkheid dat mensen overdag naar een dagverzorgingscentrum gaan. Hier kan je terecht voor verzorging en ontspanning. De meeste dagopvangcentra beschikken over eigen vervoer.

Er bestaat ook de mogelijkheid om te wonen in een serviceflat. Deze vorm van huisvesting en serviceverlening is bedoeld voor ouderen die nog vrij zelfstandig kunnen functioneren, maar toch niet verkiezen om in het eigen milieu te blijven wonen omdat dit niet meer aangepast is of omdat ze zich er onveilig voelen. Serviceflats bestaan uit één of meer gebouwen die functioneel één geheel vormen. Het zijn echter individuele woongelegenheden waar ouderen zelfstandig wonen en waar zij een beroep kunnen doen op de dienstverlening die gemeenschappelijk is en facultatief ter beschikking staat

### Nuttige adressen

<http://www.advys.be/>  
<http://www.thuiszorgwinkel.be/nl>  
<http://www.ergothuis.be/>  
[http://www.sfi.be/index\\_flash.htm](http://www.sfi.be/index_flash.htm)

#### ASZ

##### CAMPUS AALST INTERNE LIAISON

Merestraat 80  
9300 Aalst  
T +32 (0)53 76 40 03  
F +32 (0)53 76 67 37

##### CAMPUS GERAARDSBERGEN INTERNE LIAISON

Gasthuisstraat 4  
9500 Geraardsbergen  
T +32 (0)54 43 24 50  
F +32 (0)54 43 21 12

##### CAMPUS WETTEREN INTERNE LIAISON

Wegvoeringstraat 73  
9230 Wetteren  
T +32 (0)9 368 84 00  
F +32 (0)9 368 84 95

© november 2015, ASZ



Informatiebrochure

# Actief in huis