



“Ouder worden in Antwerpen”



1. Wat denkt u over de Vlaamse ouderen?

2. Enig idee hoe Vlaamse ouderen leven en hulp krijgen?





Zelfzorg

- Vlaamse ouderen willen zo lang mogelijk thuis zelfstandig wonen en alles zelf blijven doen.
- Zelfzorg begint bij 'gezond leven': voldoende bewegen, aangepaste voeding en stressloos te leven.



- *1. Wat doet u om zo lang mogelijk gezond en zelfstandig te blijven?*
- *2. Besteedt u voldoende aandacht en tijd om deze waar te maken?*



- Om zelfstandig te kunnen blijven wonen, krijgen Vlaamse ouderen vaak hulp van naasten of vreemden.



- **Activiteiten ter ondersteuning van zelfzorg**
- **Mantelzorg:** van vrienden, familie, buren
- **Professionele hulp:** thuiszorgdiensten
- **Woonaanpassingen:** door hulpmiddelen
- **Vervoersdienst:** taxicheques
- **Klusjesdienst:** klussen aan huis
- **Personenalarmtoestel:** noodoproepsysteem
- **Vrijetijdsbesteding:** actief deelname



1. Activiteiten ter ondersteuning van zelfzorg.

- **Wordt aangeboden door een dienstencentrum voor 55-plussers.**
 - Haarverzorging
 - Voetverzorging
 - Manicure/ pedicure
 - Was en strijkdienst
 - Bad
 - boodschappendienst



- Haarverzorging





- Voetverzorging / pedicure





- Was en strijkdienst





2. Zorg van naasten (mantelzorg)





- Wanneer ouderen niet voor alle zorg zelf kunnen instaan, zijn vaak een groot aantal mensen beschikbaar om hen te helpen, zoals familie, buren en vrienden.
- De zorg van de partner, kinderen, buren en vrienden noemen we mantelzorg.
- De zorg die als een warme mantel om je heen zit.



- *Wonen u kinderen nog thuis?*
- *Krijgt u hulp van partner en kinderen?*
- *Hebt u vrienden en buren die enkele zorgen kunnen overnemen?*





- **Tips om samenwerking tussen de mantelzorgers en u zelf te bevorderen en te behouden:**
 - Wensen en verlangens bespreekbaar maken.
 - Iedereen betrekken bij het nemen van afspraken (de eventuele mantelzorgers).
 - Taken verdelen, wie wil wat doen.
 - Alles noteren, wie, wat en wanneer doet.
 - Financiële aspect bespreken, een eventuele beloning is motiverend.
 - Mantelzorg waarderen en bedanken.





3. Professionele hulp

Thuiszorgdiensten:

- Poetshulp
- Warme maaltijden
- Gezinszorg
 - Persoonsverzorging
 - Huishoudelijke taken
 - Algemene ondersteuning
- Thuisverpleging
- Nachtzorg

Doel: zo lang mogelijk thuis laten wonen



- **Poetshulp** doet geen zwaar of gevaarlijk werk





- **Komt enkel voor normale onderhoudswerk zoals:**
 - Dweilen en schuren
 - Afstoffen en stofzuigen
 - Onderhoud van sanitair
 - Het verschoneren en dekken van het bed
 - Ramen en vensters poetsen als het veilig is



- Warme maaltijden





- Je kan warme maaltijden aan huis laten leveren.
- Je kan ook warme maaltijd benutten in een dienstencentra.
- Mensen met een laag inkomen kunnen een tussenkomst krijgen.





- Gezinszorg





➤ **Persoonsverzorging**

- Lichaam en haarverzorging
- Bad / douche / wasbeurten
- Aan- en uitkleden
- Handen en nagel verzorging
- Helpen bij eten en drinken
- Helpen bij verplaatsing in huis en buiten
- Zorg voor medicatie



➤ **Helpen in huishoudelijke taken**

- Boodschappen doen
- Maaltijden bereiden
- Afwassen
- Wassen en strijken
- Kleding verstellen
- Bed opmaak
- Het gewone onderhoud van de woning



➤ **Algemene ondersteuning geven**

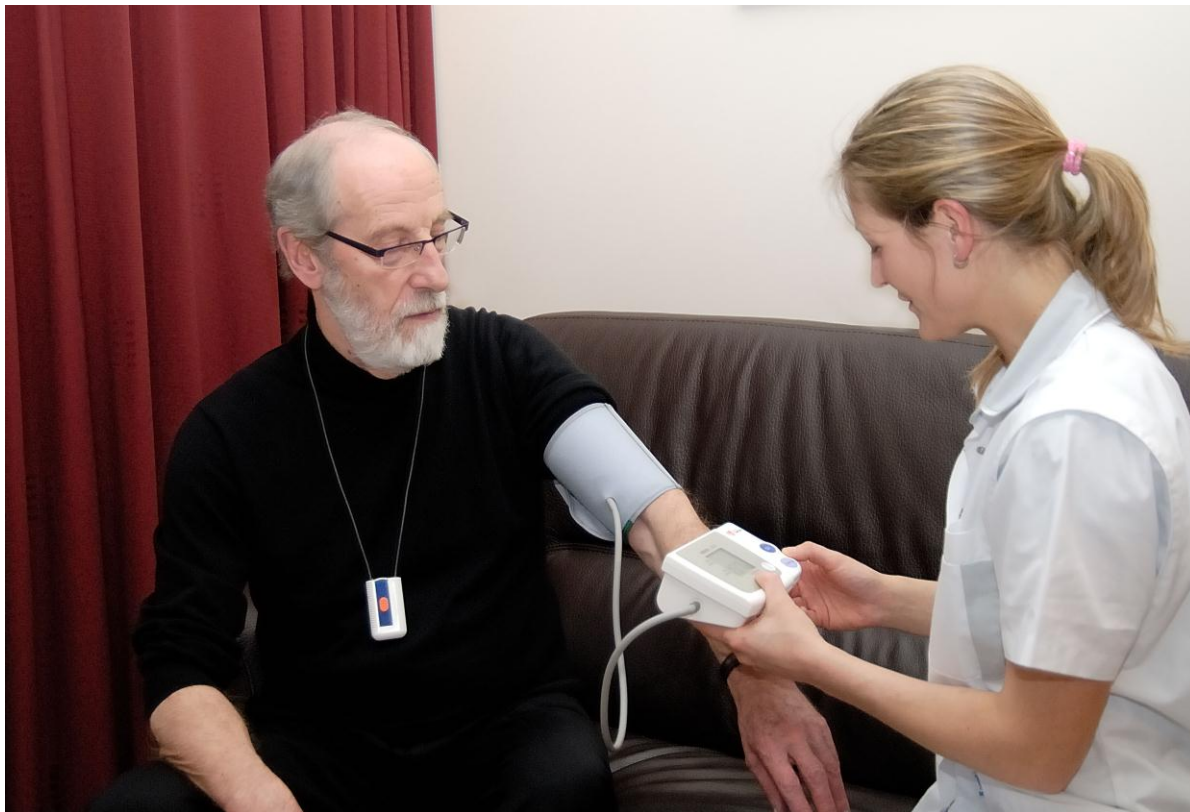
- Helpen bij administratie
- Begeleiden naar de dokter
- Steunen bij emotionele problemen (een luisterend oor)
- Gezelschap bieden
- Mee zoeken naar zinvolle tijdsbesteding
- Hulp bij budgettering



- De bijdrage die u betaalt voor gezinshulp, hangt af van uw inkomen en gezinslast.
- De Vlaamse overheid bepaalt de tarieven voor gezinszorg. Alle organisaties werken met deze tarieven.
- Maandelijks kan je thuis – en mantelzorgpremie ontvangen van de ziekenfondsen (125 €).



- Thuisverpleging





➤ **Thuisverpleging is voor iedereen, mits doktersattest**

- hulp bij wassen en aankleden;
- inspuitingen (o.a. diabetes);
- wondverzorging;
- sonderen en spoelen van de blaas;
- toedienen van lavementen;
- sonderen van de maag en toedienen van sondevoeding;
-



➤ **Nachtzorg** is niet voor iedereen, is alleen voor:

- palliatief zieken
- Dementerenden
- langdurig zieken





- *Kent u deze diensten?*
- *Wat vindt u ervan?*
- *Zou u hier ook gebruik van maken?*



4. Woonaanpassingen

- *Is u woning goed geïsoleerd?*
- *Hebt u moeite met trappen in huis?*
- *Is u woning veilig genoeg?*



- *ErgoWoonAdvies*

- *Doel*: senioren zo lang mogelijk 'thuis' laten wonen op een veilige, comfortabele manier.
- *Hoe*: gewoonteverandering, gebruik maken van hulpmiddelen en realiseren van aanpassingen.
- *Wie*: voor beperkingen ervarende 65+ Antwerpenaren.
- *Kosten*: ergotherapeutisch advies is gratis, voor bepaalde hulpmiddelen en aanpassingen kan men tegemoetkomingen vragen.
- *Contact*: dichtsbijzijnde dienstencentrum.



- **Voor hulpmiddelen kan je financiële tussenkomsten krijgen van:**
 - Ziekteverzekeringen
 - Ziekenfondsen
 - Thuiszorgwinkel





- Hulpmiddelen





- **Premies** zijn mogelijk voor renovatie, aanpassing en verbetering van de woning. Voor allerhande vragen kunt u terecht bij:
 - RWO – Wonen Antwerpen
Lange kievitstraat 111 – 113, bus 54
2018 Antwerpen



5. Vervoersdiensten





➤ Minder Mobielen Centrale

- Wil je graag iemand bezoeken, boodschappen doen of moet je naar de dokter? De vrijwilligers van OCMW Antwerpen brengen je overal heen.
- Voorwaarden:
 - geen openbaar vervoer beschikbaar
 - beperkt inkomen
 - jaarlijks 7 euro lidgeld



➤ Taxicheques

- De stad Antwerpen verleent taxicheques aan minder mobiele en aan tijdelijk minder mobiele personen vanaf 65 jaar met een beperkte inkomen.
- Verplichte attest moet ingevuld worden door de behandelende arts.
- Je kunt taxicheques aankopen in districtshuizen en stadskantoren.



➤ Openbaar vervoer “ De lijn”

- 50% vermindering op jaarabonnement voor mensen met een laaginkomen (aan te vragen via de mutualiteit).
- De lijn is volledig gratis voor 65-plussers. U ontvangt een ‘Omnipas 65+’ op naam.



6. Klusjesdienst





➤ **Karweihulp is voor mensen met een laag inkomen**

- Schilderen
- Behangen
- Vloerbekleding plaatsen
- Kleine herstellingen uitvoeren
- Verhuizen (demonteren en monteren meubels)



7. Personenalarmtoestel

- = een noodoproepsysteem

Hoe werkt het?

- In de woning staat een toestel dat verbonden is aan een telefoonlijn.
- U draagt een zendertje om de hals.
- Bij een probleem drukt u op de knop van het zendertje.
- Het zendertje geeft een signaal aan de alarmcentrale.
- Het alarm werkt enkel in de woning.



- **Wat zijn de voorwaarden?**

- Doktersattest
- Drie contactadressen voor in geval van nood, mensen hebben de sleutel van de woning
- Telefoonaansluiting
- Er is geen leeftijds- of inkomensbeperking.



- *Hoe brengt u de vrijetijd door?*
- *Wilt u actiever zijn?*





8. Vrijtijdsbesteding

- **Vlaamse ouderen blijven graag actief en doen aan allerlei activiteiten.**
 - Deelname aan verenigingen
 - Vrijwilligerswerk
 - Uitstappen
 - Dans en muziek
 - Taal, pc, naai, snit en kookles cursussen
 - Ontmoetingen
 - Sporten

- Deelname aan verenigingen





- Vrijwilligerswerk





- Taal, pc, naai, snit en kookles cursussen







- Ontmoetingen





- Sporten





- Een dienstencentrum is een ideale plek voor 55-plussers men kan deelnemen aan verschillende activiteiten tegen een redelijk prijsje.
- Ook verschillende organisaties, organiseren veel van deze activiteiten zoals; 'Nova Kiel', 'Het oude Badhuis'....



- ***Welke activiteiten doet u allemaal?***
- ***Spreken zulke activiteiten u ook aan?***



Dagverzorgingscentrum





- Beperkte overname zorg
- Overdag
- Hygiënische, verpleegkundige hulp, activering, ondersteuning, animatie,....
- Geen intense medische controle
- Vervoersdienst



Serviceflats





- Aangepaste woningen, zoals: Hoog-laag keuken, thermostaatkraan, wandsteunen, antisliptegels, enz.
 - Doel: zelfstandig wonen
 - Nabij dienstencentrum
 - Beschikt noodoproepsysteem
-
- Verblijfsvoorwaarden vanaf 75 jaar
 - Huurgeld wordt berekend volgens inkomen, locatie, oppervlak..



Rust- en verzorgingstehuis

- = Collectief wonen
- Kamers zijn één- en tweepersoons
- Alle kamers beschikken over een toiletruimte
- Een badkamer op elke afdeling
- Gezamenlijke leefruimtes
- Paramedisch team: kiné behandeling, logo, ergotherapie en animatie.
- Kortverblijf is ook mogelijk.



- 2 persoonskamer





- Persoonlijke toiletruimte





- Badkamer





- Zitzaal





- Cafetaria / feestzaal





- Fysiotherapie met kinderen





- De gemiddelde leeftijd bij opname in een rusthuis is 81 jaar, de gemiddelde leeftijd in het rusthuis zelf bedraagt 85 jaar.
- Bejaarden beslissen pas voor een opname wanneer ze volledig afhankelijk zijn van anderen.
- Buiten de gewone activiteiten worden ook veel educatieve activiteiten georganiseerd. Zoals bvb: Valpreventie, gezonde voeding...



Kortverblijf in een rusthuis

- Om de vakantieperiode van de mantelzorger, familie- en thuiszorg te overbruggen.
- De zorg ontlasten en ondersteunen.
- Verblijfperiode van één tot maximum 1 jaar.



- Het leven gaat door in het rusthuis!
- Er worden heel wat activiteiten georganiseerd om het welzijn van de bewoners te bevorderen.
- Er wordt heel veel aandacht gegeven rond het ‘thuisgevoel’ van de bewoners.



- Zitdansen





- Zwemmen





- Ontspanning





- Spelactiviteiten





- Bingo





- Uitstappen





- Sociaal contact





- Samen genieten





Tip:

- **Raadpleeg voor al deze hulpdiensten eerst de ‘huisarts’.**
- **De huisarts kan u verder helpen in het zoeken van nodige hulpverlening.**



Sociaal infopunt





- Het sociaal infopunt zoekt samen met u naar een antwoord op al uw sociale vragen.
- Bvb: - Wie kan mijn bejaarde ouders thuis verplegen?



Tip:

- Misschien wil u dochter/ zoon of vrienden voor u nog meer informatie opzoeken!
- Dit kan ook door te surfen op het internet.
- Volgende adressen zullen hen verder helpen



Websites:

- www.antwerpen.be
- www.ocmw.antwerpen.be
- www.seniorennet.be
- www.gezondheid.be

