NIEUWSBRIEF 3

ADVIEZEN VAN DE FEDERALE ADVIESRAAD VOOR OUDEREN (FAVO)

Recent heeft de Federale Adviesraad Ouderen 5 adviezen uitgebracht :

advies 2015/9 : Het derde federaal plan voor Armoedebestrijding
advies 2015/10 : Commercialisering van de gezondheidszorg
advies 2015/11 : Juridische erkenning van de mantelzorger
advies 2015/12 : Zware beroepen en de pensioenwetgeving

De uitgebrachte adviezen komen op de website van de FAVO maar blijkbaar is men op de FOD Sociale Zaken niet zo snel met het actualiseren van de website.

OUDEREN DIE VEEL ZITTEN RISKEREN VROEGER TE STERVEN

Ouderen die overdag veel zitten of liggen, lopen meer risico om een paar jaar eerder te sterven dan hun actievere leeftijdsgenoten.

Gemiddeld brengen mensen ouder dan zestig jaar overdag 10,3 uur zittend of liggend door, wat aanzienlijk meer is dan in alle andere leeftijdsgroepen. Vooral oudere stadbewoners, ouderen met overgewicht, en ouderen zonder partner behoren tot de risicogroep. Tv-kijken levert veruit de belangrijkste bijdrage aan sedentair gedrag.

Langdurig niet bewegen is een mogelijke oorzaak van een hele lijst kwalen bij ouderen. Het wordt bijvoorbeeld in verband gebracht met onder meer een hoger lichaamsgewicht,

vetopslag rondom het hart, slechte botkwaliteit bij vrouwen, hogere cholesterol- en insulinewaarden, hoge bloeddruk, afname van de spierkracht en meer risico op kanker.

De meest sedentaire ouderen lopen 83 procent meer risico om binnen 4,5 jaar te overlijden dan hun actievere leeftijdsgenoten. Bovendien worden ze sneller minder mobiel. Eigenlijk zouden 55plussers minimaal vijf dagen per week - en beter nog dagelijks - een half uur moeten intensief bewegen, zoals zwemmen, stevig doorwandelen of fietsen. Geregeld in de tuin werken, de hond uitlaten en allerhande huishoudelijke klusjes doen heeft uiteraard ook een positief effect.

bron: http://eoswetenschap.eu/artikel/sedentaire-ouderen-overlijden-sneller

BASISBEREIKBAARHEID

De Vlaamse Ouderenraad heeft kennis genomen van de bedoeling van de overheid om voortaan niet meer te spreken van basismobiliteit maar wel van basisbereikbaarheid. Mobiliteit is een basisrecht voor iedereen, ongeacht leeftijd, fysieke toestand of socio-economische situatie. Openbaar vervoer is een belangrijke schakel in ons mobiliteitssysteem. Voor heel wat ouderen staat of valt hun mobiliteit met de kwaliteit en de beschikbaarheid van het openbaar vervoer.

De invulling van het concept basisbereikbaarheid moet dan ook vertrekken vanuit de noden en behoeften van ouderen om volwaardig te kunnen participeren aan het maatschappelijk leven en legt de nadruk op nabijheid van bestemmingen.

In een recent advies 2015/5 vraagt de Vlaamse Ouderenraad:

1. afdwingbare rechten voor gebruikers van het openbaar vervoer;
2. een grondige evaluatie van het decreet basismobiliteit;
3. een decretale regeling van het concept basisbereikbaarheid;
4. een vervoerssysteem op basis van individuele en collectieve vervoersnoden;
5. garantie op bereikbaarheid van bestemmingen;
6. betaalbaar én toegankelijk openbaar en aangepast vervoer met inbegrip van gratis openbaar vervoer voor financieel zwakkere ouderen;
7. een structurele afstemming tussen de verschillende beleidsniveaus en operatoren;
8. één mobiliteitsregisseur met participatie en inspraak van gemeenten en ouderen.

AROMATHERAPIE :

EEN VERHAALTJE OF ECHT EFFICIËNT ?

Zoals bij zoveel andere alternatieve geneeswijzen hangt er, volgens sommigen althans, ‘een geurtje’ aan ... Ook wat aromatherapie betreft zijn er de sceptici en zijn er de aanhangers. Maar ook de ‘hardgelovigen’ zijn het niet altijd eens over hoe het werkt en welke geur je best gebruikt voor welke kwaal. Het blijft dus glad ijs ...

Het is wel zo dat er voor een aantal aandoeningen voldoende wetenschappelijk bewijs is dat aromatherapie werkt, al dan niet in combinatie met klassieke geneesmethodes. Vooral bij stress gerelateerde ongemakken kunnen deze ‘wonderflesjes (?)’ ingezet worden om het comfortgevoel te verhogen. Maar blijkbaar zijn er nog meer redenen om de heerlijk geurende oliën in je woonkamer te verspreiden. Wie daar meer wil over weten moet maar eens naar de website www.gezondheid.be en dan “aromatherapie” aanklikken.

OUDEREN IN VERVOER(ING)

Ouderen in vervoer(ing) was het thema dat vanuit de Vlaamse ouderenraad uitvoerig aan bod kwam in de 5 provinciale themadagen.

Op de website van de Vlaamse Ouderenraad www.vlaamse-ouderenraad.be kan u nu een aantal presentaties terugvinden.
Als men klikt op www.vlaamse-ouderenraad.be/ouderenweek/2015/ppt/Oudenaarde.pdf komt men bij de presentatie van Luk De Vos, die als afgevaardigde van de seniorenraad, hoe wij in Oudenaarde erin slagen om de mobiliteitsproblemen op de tafel van de beleidsmensen te krijgen.

DE LEVENSVERWACHTING STIJGT

De levensverwachting bij de geboorte in België bedroeg vorig jaar 81,07 jaar. Dat is een opmerkelijke vooruitgang van 218 dagen vergeleken met het jaar voordien. Dat meldt de FOD Economie. In 2012 was er nog een terugval, in 2013 een licht herstel.

Vlaanderen boekte de meeste vooruitgang met een toename van meer dan een half jaar (+244 dagen). De levensverwachting bereikte er 81,97 jaar. In Wallonië zorgde een toename van 187 dagen voor een levensverwachting van 79,48 jaar. Door een iets kleinere toename van 181 dagen steeg de levensverwachting in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest tot 80,92 jaar.