

Bron: De Beiaard online, door [Sjarel Klak](#) - 27/05/2018

# De Beiaard

Zuid-Oost-Vlaanderen

## Het geheim van de eeuwige jeugd (deel 2): Zo word je gezond oud



Hoe zit dat met die enkele overblijvende 'blauwe zones' op onze planeet waar mensen op een gezonde manier oud worden? De locaties zijn zo zeldzaam geworden dat de tijd dringt om het geheim te ontsluiten. Experts en politici geven duiding.



In de Triamant sites worden de kenmerken in de praktijk omgezet. Verder onderzoek moet uitwijzen of de voorgestelde levenswijze ook hier een gunstig effect heeft op de leeftijd en de gezondheid van de bewoners.

Tussen 2005 en 2009 werd onderzocht hoe de 'blue zones / blauwe zones' bijdragen aan het gezond oud worden. Volgens de resultaten zijn de volgende elementen kenmerkend :

- Veel beweging
- Gezonde voeding
- Intellectuele stimulatie
- Slaapkwaliteit, relaxatie & stress

- Zingeving
- Een doel hebben in het leven
- Behoren tot een hechte gemeenschap

Terwijl de zorgverstrekking krampachtig probeert om veroudering te maskeren is het beter om het leven ten volle te beleven.

**Niet de beperking bepaalt het leven, wel de manier waarop we er mee omgaan.**

Lees verder voor politieke oorvegen, bedenkingen bij het project en meer mogelijkheden voor de toekomst.



#### **Column & opinie:**

Veel bewegen is wat anders dan intensief sporten of als job 's nacht als een kip rond rennen in de magazijnen van een online supermarkt om de volgende ochtend een pakje aan jou deur te kunnen leveren. Veel bewegen is gezond indien 'met goesting' en 'zonder druk'. Bij 'veel bewegen' hoort tegelijk 'op tijd rusten', 'gezond slapen' en 'tot rust komen'.

Gezond leven heeft niet alleen te maken met de omgeving die wordt gecreëerd, maar evenveel met de manier waarop je als mens in het leven staat.

**Om daarin verandering te brengen zal meer nodig zijn dan een begeleide manier van samenleven, maar het werkt alvast aanstekelijk.**

Hoe kan je gezond oud worden in een hollende maatschappij, waar druk en prestatiedrang levens verkort,... eerder dan ze verlengt?

**De jongere generatie heeft dat al beter begrepen dan de babyboomers.**

Jongeren laten zich niet meer zo gek maken als hun ouders,... tegelijk hebben ze het moeilijker om de inkomsten te verwerven, die het mogelijk maken om te leven naar al de kenmerken van een blauwe zone.

**Er is werk aan de winkel en dat doe je beter samen om het betaalbaar te maken.**

Of een georganiseerd samenwonen tot een optimaal resultaat kan leiden, zoals op de zeldzame plaatsen waar mensen spontaan gezond oud worden, blijft de vraag.

De bezochte woongemeenschap in Sint-Maria-Oudenhove (Zottegem) lijkt dat concreet aan te pakken met een mix van jonge en oudere inwoners.

De prijzen voor een eenpersoonsflat met een aangepast zorgaanbod zijn volgens de beschikbare informatie vergelijkbaar met de gangbare prijzen in de private sector. Wie minder zorg nodig heeft betaalt minder. Wie gezond is mag hier wonen maar moet andere helpen,... en die betaalt dan nog minder.

Deze filosofie zorgt voor dynamiek en zal ongetwijfeld voor een 'natuurlijke selectie' zorgen van inwoners die het 'blauwe zone' concept genegen zijn.

### **De sector van de rusthuizen en assistentiewoningen davert op de grondvesten.**

Plots blijkt er een andere realiteit te bestaan, die sinds kort Vlaanderen op de kaart zet.

### **Gezond oud worden is geen synoniem voor ouderenzorg.**

Gezond oud worden is een levenswijze, geen behandeling. In Vlaanderen zijn de stressfactoren alom aanwezig en is de prestatiedrang nog ingebakken in onze genetische code.

### **Knettergek.**

We worden van jongs af aan geleerd om te werken, een gezin stichten, kinderen op de wereld zetten, een moderne auto voor de deur te hebben staan, minstens één keer per jaar op reis te gaan en op vrijdag- en zaterdagavond zeker iets mee te pikken want op maandagochtend volgt de vraag: "Wat heb je gedaan het afgelopen weekend?"

### **Natuurlijk mag dat allemaal,... maar als het moet, dan is het een probleem.**

Tachtigplussers hebben dat dogmatische leven al grotendeels achter de rug. De kinderen en kleinkinderen zijn de deur uit, vaak is een partner al overleden of werd men samen grijs, die auto is een last geworden, de weekends duren zeven dagen en niemand vraagt op maandag nog wat ze de afgelopen dagen hebben gedaan. Vaak slaat de verveling en de eenzaamheid toe.

### **Oud en wijs!**

Uitkijken naar een kamertje in een rustoord kan nauwelijks een 'doel in het leven' worden genoemd. Een hechte gemeenschap kan het rustoord evenmin worden genoemd. Dat hebben zelfs de rustoorden begrepen,... maar ze zitten daar met al die kamertjes vol bedden, belletjes en bejaarden.

Na het pensioen eerst verhuizen naar een service-flat is een optie. Wat staat je te wachten wanneer de zorgvraag groot wordt? Juist,... toch naar het rusthuiskamertje.

### **Ook revolutionair denken begint bij een concept.**

Fantastische initiatieven duiken overal in Vlaanderen op. Studenten gaan op kot in een rusthuis en helpen de ouderen. Een zorgkundige mag de hond mee naar het werk nemen. Het resultaat is direct meetbaar wanneer mensen opfleuren bij de onvoorwaardelijke vriendschap. Een oudere die voor enkele dagen de deur van zijn kamertje dicht trekt en een weekend Vlaamse Ardennen inlast is al lang geen vreemd gegeven meer.

### **Zuster overste is met het badwater verdwenen.**

In de plaats komen coaches en ander hyperkinetisch jong grut. De bedoelingen zijn goed, maar het blijft vaak aanmodderen zonder plan en met veel goeie wil. Ouderen willen geen prentjes inkleuren of samen in de handjes klappen. En zwijg me van de bingo of de kapster in het meest bedompte kamertje.

### **Ouderenzorg heeft naast de wetenschap ook de expertise van ouderen nodig.**

In de meest innovatieve leefgemeenschap is er een evenwichtige mix van jonge, oude, zorgbehoevende en zelfbedruipende burgers. Dat is een lastig gegeven, want het zit in de Vlaming ingebakken om samen te hokken in ofwel torenwijken, kneuterige gehuchtjes, landelijke luthoven, grauwe voorsteden... en uitdovende bejaardentehuizen.

### **De toekomst ligt deels in het recente verleden.**

Luister naar de nostalgie van de hoogbejaarden in plaats van het weg te wimpelen als oude wijvenpraat. Ook daarin zit de kiem van de toekomst verscholen.

Het geheugen wist het drama van de twintigste eeuw en onthoudt de deugden uit grootouders tijd. Jezelf bevrijden van dogma's hoort trouwens bij het ouder worden. Als een grijzende oma geen blad meer voor de mond neemt, dan mag je zeker zijn dat het niks te maken heeft met een frontale dementie, maar alles met het frontaal negeren van opgelegd conformisme.

Een bomma in een fluo kleedje, een bompa op een brommer, een rolstoelgebruiker die aan 30 per uur over het pleintje sjeest,... et alors?

### **Samen met een groep mensen een ondersteunde dorpsgemeenschap vormen is het gemakkelijkst wanneer die aansluiting kan vinden bij een bestaande gemeenschap, zonder die gemeenschap de duvel aan te doen.**

In tegendeel. In dit type dorpsgemeenschap verdwijnt niemand uit het beeld, behalve wanneer die daar goesting voor heeft. De diensten die er worden aangeboden versterken de samenhang van de ganse gemeenschap, ook tot ver buiten de dorpsgrenzen.

Zo bouwde de Triamant groep in Sint-Maria-Oudenhove een 'Leefpunt' dat de ambitie heeft om zowat 20.000 inwoners rond haar site te kunnen bedienen met expertise op vlak van gezondheidszorg en ontspanning. Daarbij streven ze (bron: Triamant) naar winst op vier punten:

- Autonomie bewaren
- Vitaliteit ondersteunen
- Verbinding en verankering in de eigen streek
- Zo nodig 'geïntegreerde' zorg aanbieden binnen een 'holistische' visie

Geen doorsnee mens begrijpt deze dure woorden, maar ga er van uit de 'de mens' centraal staat in het verhaal.

### **Schudden met de spaarpot: oud is niet out!**

De CEO van Triamant is een gedreven spreker die geen blad voor de mond neemt. Hij neemt de gelegenheid te baat, terwijl zowel een minister van staat als een vicepremier naar zijn betoog luisteren, om met de spaarpot van de gezondheidszorg te schudden.

De inhoud van die spaarpot gaat vandaag voor 98% gaat naar 'behandeling' van symptomen en ziektes.

### **Kijk anders naar de gezondheidszorg!**

Met een zwans en een vriendelijke rammeling maakt de CEO duidelijk dat de medische behandeling van ziektes en symptomen slechts 10% uitmaakt van de factoren die ons leven leefbaar maken.

Ecologie en sociale factoren spelen al voor 20% mee. Onze genetische aanleg is zelfs goed voor 30%. Aan die 30% kan niks worden gedaan,... maar wel aan de eventuele gevolgen er van. Misschien kunnen symptomen zelfs worden uitgesteld of vermeden! En dat alles heeft te maken met de 'levensstijl' die 40% uitmaakt van wat het leven leefbaar maakt.

### **Verschuif 4% van de middelen om de ondersteuning van de levensstijl te verdriedubbelen.**

Door de levensstijl te veranderen kunnen volgens Ceo Jo Robrechts zieke jaren omgeruild worden voor gezonde jaren. Om meer verbinding te krijgen tussen mensen moet de eenzaamheid worden aangepakt. Altruïsme verdient een plaats in de gemeenschap. Letterlijk iedereen wordt daar beter van. Bestaande organisaties kunnen mekaar kruisbestuiven en samen hun expertise en middelen inzetten.

### **Het geheel is meer dan de som der delen.**

En dat verdient wetenschappelijk onderzoek. Zo krijgt een vernieuwend project in Vlaanderen wereldwijde aandacht. Universiteiten komen kijken waarom Vlaanderen koploper is.

Sjarel Klak