



Inspiratiefiche

Ouderen en gezondheid

Over beleidsgrenzen heen samenwerken aan een betere gezondheid in je gemeente

De plek waar je je oude dag doorbrengt, heeft een impact op je gezondheid als oudere. Waar ouderen veel bewegen, hechte sociale banden onderhouden en gezond eten, leven ze langer. Als lokaal beleid speel je dus een cruciale rol in de levenskwaliteit van je oudere inwoners. Investeer in een leeftijdsvriendelijke stad waarin je inwoners gezond en vitaal oud kunnen worden. Stimuleer meer beweging, versterk het sociaal netwerk van ouderen en zet in op preventieve zorg.

Maar hoe begin je hieraan? Met deze inspiratiefiche geeft het Logo je een duw in de rug. Ontdek hoe strategische keuzes in gezondheidsbeleid, volgens het principe van Health in All Policies, de levenskwaliteit van onze ouderen fors kunnen opkrikken.





Wat cijfers zeggen?

We willen allemaal gezond en vitaal oud worden. Maar hoe gaat het in werkelijkheid met onze ouderen? Voelen ze zich fysiek en mentaal goed in hun vel? Een blik op de cijfers.

3 op 10

3 op de 10 ouderen woont in een **voedselwoestijn**, daar zijn supermarkten en groentewinkels beperkt aanwezig. Door mobiliteitsgebrek van ouderen kan dit levensbedreigend zijn.

1 op de 3 thuiswonende ouderen **valt** minstens een keer per jaar. In woonzorgcentra ligt dat cijfer nog hoger: 50 tot 70 procent van de bewoners valt minstens één keer per jaar. Bij ouderen met dementie bedraagt het valrisico 72 procent op jaarbasis. 39 procent valt frequent.

1 op 3

31,4%

In Vlaanderen hebben 31,4 procent van de 64- tot 74-jarigen een **chronische aandoening**. Voor 75-plussers is dat 54,1 procent.

14,9 procent van de 75-plussers en 13,3 procent van de 65- tot 74-jarigen drinkt dagelijks **alcohol**.

14,9%

22,1%

22,1 procent van de 65- tot 74-jarigen zit **niet lekker in zijn vel**. Bij 75-plussers gaat het om 25,5 procent.

77,3 procent van de 65- tot 74 jarigen en bijna 65 procent van de 75-plussers zegt de aanbeveling te halen om minstens 150 minuten per week matig tot hoog intensief te **bewegen**.

77,3%

303 min.

65- tot 74-jarigen **zitten** minder dan alle andere leeftijdsgroepen. Zij zitten gemiddeld zo'n 303 minuten per dag. 75-plussers zitten 340 minuten per dag.

Overgewicht en obesitas komen vaker voor bij oudere leeftijdsgroepen. Ongeveer 40 procent van de 65- tot 74-jarigen en 42,6 procent van de 75-plussers heeft overgewicht. Respectievelijk 22 procent en 17,4 procent heeft obesitas.

40%

Welke winst maak je door gezondheid te integreren in het lokaal ouderenbeleid?

Het welzijn van ouderen heeft een directe impact op de algemene vitaliteit van onze steden en dorpen. Door gezondheid centraal te stellen in je lokaal ouderenbeleid, creëer je niet alleen een omgeving waarin ouderen floreren, maar oogst je ook talloze voordelen voor de gehele gemeenschap.

Winst door preventieve gezondheidsmaatregelen

Voorkomen is beter dan genezen. Zet dus in op goede preventieve gezondheidsmaatregelen voor ouderen. Zoals een **aangepast bewegingsaanbod, maatregelen rond valpreventie, overmatig alcoholgebruik en gezond gewicht, en versteviging van het sociale netwerk** van ouderen. Al deze maatregelen voorkomen of verminderen de gevolgen van ziekte, eenzaamheid of het verlies van naasten. Bovendien vergroten de maatregelen de zelfredzaamheid en komen ze de mobiliteit van ouderen ten goede.

Winst door buurtgerichte zorg

Via buurtgerichte zorg kan je de gezondheid van alle buurtbewoners bevorderen, ook die van ouderen in een maatschappelijk kwetsbare situatie. Zo pak je gezondheidsverschillen actief aan, **voorkom je ziekte en kan je tijdig zorg en hulp verstrekken** aan wie het nodig heeft. Buurtgerichte zorg is namelijk een laagdrempelige manier voor toeleiding naar zorg- en hulpverleningsaanbod. Tegelijkertijd versterk je door in te zetten op zorgzame buurten ook het **sociale weefsel** in de buurt, wat eenzaamheid kan tegengaan.

Winst door burgerparticipatie

Als je burgerparticipatie en co-creatie met de burger opneemt in je lokaal bestuur, evolueer je naar een **open, bestuursstijl**. Hoe je te werk gaat?

- Geef je oudere burgers **eigenaarschap en verantwoordelijkheid** door hen zelf of in co-creatie dienstverlening te laten organiseren en beheren. Zo krijg je inzicht in hun noden en behoeften en bevorder je tegelijkertijd de **sociale cohesie en inclusie** van ouderen in je stad of gemeente.
- Betrek hierbij ook de minder bereikbare ouderen.
- Nog meer inspiratie nodig? Neem een kijkje op www.ouderenraden.be.

Winst door in te zetten op een duurzame stedelijke ontwikkeling

Een toegankelijke leefomgeving kan de levenskwaliteit van ouderen sterk verbeteren. Denk maar aan **goed openbaar vervoer, veilige wandelroutes en toegankelijke gebouwen**. Bovendien maken deze toepassingen in de openbare ruimte de stad niet alleen leefbaarder voor ouderen, maar zijn alle inwoners ermee gebaat, ongeacht hun leeftijd.

Dankzij interventies in de openbare ruimte, en in de woningen van ouderen, kunnen oudere bewoners ook **langer thuis blijven** wonen en zich blijven verplaatsen in de buurt. En op die manier ontlast je als lokaal bestuur ook de residentiële zorg.

Zo'n geïntegreerde aanpak helpt om de Sustainable Development Goals (SDG's) van de World Health Organization (WHO) te behalen. Met name **SDG 11** – duurzame steden en gemeenschappen. Verder draag je met een geïntegreerde aanpak ook je steentje bij aan de **Vlaamse Gezondheidsdoelstellingen**.



Winst door een positieve beeldvorming

Onze samenleving kijkt maar al te vaak met een negatieve blik naar ouder worden en ouderen. Als lokaal bestuur kan je een shift op gang brengen over de manier waarop de samenleving hierover denkt en spreekt. En dat begin bij de communicatie van je eigen lokale bestuur. Maak werk van een **heldere, actuele en inclusieve communicatie** en ga voor een positieve beeldvorming over ouderen. Spreek ouderen aan op hun competenties, benadruk wat ze wel nog kunnen. Op die manier draag je bij aan een samenleving waarin ouderen actief, zinvol en van betekenis kunnen zijn, ook bij toenemende kwetsbaarheid.





Wat is jouw rol als lokaal bestuur?

Neem als lokaal bestuur de regierol op

Samen verwezenlijk je meer dan alleen. Zet daarom als lokaal bestuur in op brede samenwerkingen met als doel een **geïntegreerd en systematisch ouderenbeleid**.

- Werk samen met **verschillende beleidsdomeinen** zoals zorg en welzijn, wonen, omgeving, mobiliteit en vrije tijd.
- Ga samenwerkingen aan met **lokale zorgpartners en burgerinitiatieven**. Via allerlei acties richten jullie zich op de verbetering van de levenskwaliteit van ouderen. Dat kan bijvoorbeeld via buurtgerichte zorg of via beleidsacties die inzetten op **intergenerationele solidariteit** en samenwerking.
- En stimuleer zo ook **woonzorgcentra, lokale dienstencentra, thuiszorgverleners en mantelzorgers** als belangrijke ingangspoorten voor gezondheidsbevordering en ziektepreventie bij ouderen.

Ga voor een leeftijdsvriendelijke en inclusieve stad of gemeente

Een gemeente die voor iedereen toegankelijk is? Die creëer je door een visie uit te dragen waarbij alle inwoners, ongeacht hun leeftijd, een **actieve rol** spelen in de gemeenschap en van gelijke rechten en kansen kunnen genieten. Integreer ook een dementievriendelijke samenleving als onderdeel van je visie.

Belangrijk hierbij: zorg voor **inclusieve en toegankelijke omgeving** die actief en gezond ouder worden promoot. Ga voor toegankelijke en beweegvriendelijke publieke ruimtes en openbare gebouwen, toegankelijk en betaalbaar openbaar vervoer, aangepaste woningen, een toegankelijk zorg- en gezondheidsaanbod en duidelijke communicatie.

Beslis niet over ouderen, maar treed met hen in **dialog**. Geef iedereen een kans om deel te nemen aan alle aspecten van het maatschappelijk leven. Bevorder de deelname aan het sociaal leven, vrijwilligerswerk en burgerparticipatie.

Volg het 7-stappenplan naar een lokaal gezondheidsbeleid

Voor een effectief gezondheidsbeleid is meer nodig dan enkel losse acties. Wil je **blijvende impact**, dan heb je een **integrale visie** op middellange en lange termijn nodig die verankerd zit in het lokaal gezondheidsbeleid. Dat vraagt wat inspanning, maar gelukkig sta je er niet alleen voor. Laat je inspireren door de succesfactoren voor een gezonde gemeente en het 7-stappenplan naar een lokaal gezondheidsbeleid. Bovendien geef je via de Gezonde Gemeente Matrix je beleid concreet

vorm volgens vier preventiestrategieën: educatie, omgevingsinterventies, afspraken en regels, en zorg en begeleiding.

Maar hoe pas je dit alles nu precies toe op je eigen beleid? De procesbegeleiding van je Logo helpt je bij de opmaak, uitvoering en evaluatie van je lokaal gezondheidsbeleid.



Hoe kunnen seniorenambtenaar en gezondheidsambtenaar samenwerken?

Samen met de gezondheidsambtenaar is het jouw doel om een lokaal gezondheidsbeleid op maat van ouderen te realiseren. Maar wat kan de gezondheidsambtenaar nu concreet voor jou betekenen? Wat zijn jullie gemeenschappelijke doelstellingen?

Ter inspiratie geven we hieronder een **voorbeeld voor je meerjarenplan 2026-2031**. Met heel wat gedeelde doelstellingen tussen ouderenbeleid en gezondheid.

Strategische doelstelling

We werken samen aan een leeftijdsvriendelijke en toegankelijke stad of gemeente, waarin elke inwoner actief ouder kan worden, zo lang mogelijk zelfstandig kan wonen en maximaal kan deelnemen aan de maatschappij.

Operationele doelstelling 1

Ons lokaal bestuur neemt preventieve gezondheid op als een belangrijk thema binnen het ouderenbeleid. De focus ligt op gezondheids promotie en leefstijlinterventies. Zo willen we de levenskwaliteit van ouderen verbeteren met als doel actief en gezond ouder worden.

Acties:

- We voorzien een educatief **vormingsaanbod en sensibiliseringscampagnes** rond urgente gezondheidsthema's voor (kwetsbare) ouderen. Bijvoorbeeld valpreventie, belang van beweging, mentale weerbaarheid en voorlichting rond roken, alcohol en gezonde voeding. We werken hiervoor samen met formele en informele zorgverstrekkers, welzijnswerkers, lokale dienstencentra, wijkgezondheidscentra en ouderenverenigingen...
- We stimuleren en geven richtlijnen aan woonzorgcentra en lokale dienstencentra om **preventieve gezondheidsthema's** op te nemen in een kwaliteitsvol preventief gezondheidsbeleid. Denk maar aan alcoholgebruik, val- en fractuurpreventie, ondervoeding, preventieve mondgezondheid en psychofarmaca.
- We stellen een gemeentelijk subsidiereglement op voor **mantelzorgers** en verwijzen hen door naar een bijkomend ondersteuningsaanbod zoals Vlaamse aanpassingspremie om woningen aan te passen aan oudere bewoners.
- We verwijzen door naar 'Ergo aan huis', waarbij een **ergotherapeut** aan huis komt en advies geeft rond woningaanpassing. Zo kunnen ouderen zo lang mogelijk thuis blijven wonen.
- We zetten in op bewegen op verwijzing. Via dit project kunnen ouderen met een verwijsbrief van de huisarts terecht bij een Bewegen Op Verwijzing-coach die hen helpt om een actievere levensstijl op te bouwen.

Operationele doelstelling 2

We zetten in op omgevingsinterventies met als doel een toegankelijke en gezonde publieke ruimte waarin ouderen zich vlot en op een actieve manier kunnen verplaatsen.

Acties:

- We maken werk van een **toegankelijke en veilige woonomgeving** voor ouderen.

Dit doen we door knelpuntenwandelingen te organiseren met aandacht voor valpreventie, door de toegankelijkheid van de directe woonomgeving van ouderen te controleren op valkuilen, en door ouderen inspraak te geven bij de herinrichting van het openbaar domein.

We wijzen ouderen op het belang van gezond en veilig wonen via demonstratiewoningen en educatieve programma's gericht op valpreventie en binnenklimaatverbetering

- We zetten in op een **beweegvriendelijke publieke ruimte en toegankelijk beweegaanbod** voor ouderen:

We werken samen met de omgevingsdienst rond kernversterking en de aanleg van voetgangerscirkels, die belangrijke voorzieningen verbinden met goed verlichte, bewegwijzerde en obstakelvrije wandelroute met rustpunten.

We ontwikkelen beweegroutes met beweegoefeningen en beweeg- en babbelbanken, en zetten die routes in voor acties zoals gezondheidsrally's en geluikswandelingen.

- Tijdens **warme dagen** besteden we extra aandacht aan ouderen en werken we een **warmteactieplan** uit voor buurten met veel ouderen. We informeren en stimuleren ook woonzorgcentra, huisartsen, thuiszorgdiensten en mantelzorgers om acties te ondernemen.

Operationele doelstelling 3

Als lokaal bestuur streven we naar een inclusieve gemeenschap waarin alle inwoners zich verbonden, ondersteund en gewaardeerd voelen. Zo versterken we de sociale cohesie en verminderen we eenzaamheid.

Acties:

- We verhogen de **bewustwording over eenzaamheid** en de impact ervan op de gezondheid, bijvoorbeeld via
 - **Educatieve programma's en sensibiliseringscampagnes**
 - vormingen rond eenzaamheid **voor zorg- en welzijnswerkers** zodat ze eenzaamheid kunnen herkennen en aanpakken.
 - bekendmaking van **psychologische ondersteuning**, zoals hulplijnen, meldpunten rond eenzaamheid en eerstelijnspsychologen.
- We zetten in op **buurtgerichte zorg en Zorgzame Buurten** met activiteiten en projecten die ontmoetingen stimuleren, de participatie en inclusie verhogen en formele en informele zorg met elkaar verbinden. Dat kan bijvoorbeeld met projecten die burenhulp en buddywerking stimuleren. Ook via intergenerationele projecten zal het lokaal bestuur contacten tussen jong en oud in onze gemeente of stad versterken en faciliteren.
- We gaan **outreaching** te werk om zorgvragen te detecteren bij kwetsbare (wijk)bewoners die moeilijk de weg vinden naar hulp- en dienstverlening. Dit door bijvoorbeeld huisbezoeken te organiseren bij ouderen via vrijwilligers, via de lokale dienstencentra en wijkwerkers.
- Het lokaal bestuur zal zo veel mogelijk drempels wegwerken om een gelijke toegang tot ondersteuning en zorg voor ouderen te bekommen. We toetsen daarom het gezondheidsbeleid steeds af aan **de 8 B's van een toegankelijk en laagdrempelig aanbod**.

- We zetten in op de verdere ontwikkeling van **gezondheidsvaardigheden en -competenties** bij ouderen en stimuleren ook zorg- en welzijnspartners om uit te groeien tot gezondheidsvaardige organisaties.
- Als lokaal bestuur voeren we **een positieve en inclusieve communicatie** over en naar ouderen.
 - We betrekken ouderen zo veel mogelijk bij de voorbereiding, uitvoering en evaluatie van die communicatie.
 - We informeren op maat over onze eigen dienstverlening en die van partners en andere actoren via gerichte communicatie via een mix van traditionele en digitale kanalen.
 - We engageren ons om via wijkcommunicatie ouderen te bereiken en bij te dragen aan het breder capteren en delen van signalen uit de wijken.

Opzoek naar meer concrete acties om je beleid vorm te geven? Neem dan eens een kijkje op de Wegwijzer [vrije tijd](#) en [zorg en welzijn](#) op preventiemethodieken.be. Hier vind je voor de verschillende gezondheidsthema's een overzicht van ondersteuningsmaterialen, acties en projecten.

Met Logo naar een Gezonde Gemeente

Belangrijkste boodschap? Voor effect op lange termijn sla je best de handen in elkaar met andere beleidsdomeinen. Logo helpt je de brug te maken. Onze medewerkers ondersteunen jouw lokaal bestuur met de tools van de kadermethodiek [Gezonde Gemeente](#). Ondersteuning nodig bij de opmaak, uitwerking en evaluatie van een integraal en kwaliteitsvol lokaal preventief gezondheidsbeleid. Contacteer dan jouw [Logo](#).



COLOFON

Inspiratiefiche Ouderen en gezondheid

Deze publicatie is een realisatie van de Vlaamse Logo's met de steun van de Vlaamse overheid, geïnspireerd op de Inspiratiegidsen voor een integraal gezondheidsbeleid van het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw.

Auteur

Faber Pennings

Verantwoordelijke uitgever

Vlaamse Logo's
Nico Carpiou
Logo Antwerpen vzw,
Jodenstraat 44
2000 Antwerpen

© 2024, Vlaamse Logo's,
Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.