DECEMBER 2021 **NL.PLANET-LIFESTYLE.BE**

mediaplanet
A CAYBON COMPANY

50+

IN DEZE EDITIE

Op zoek naar een **slaapsysteem** op maat van jouw lichaam.

PAGINA 4

Financiële planning: hoe vroeger je start, hoe hoger je rendement.

PAGINA 11

Tips en hulpmiddelen om zo lang mogelijk in je **eigen huis** te blijven wonen.

PAGINA 12-13

Michel Wuyts (65)

Het professionele vuur van de wielercommentator blijft branden: “Met pensioen gaan is louter een administratieve daad.”

© FOTO: DIETER BACQUAERT

Voorwoord

Nieuwe mogelijkheden, maar ook nieuwe uitdagingen

Een jaar lang ging de Vlaamse Ouderenraad met 'Kopzorgen Verdienen Zorg' op zoek naar oplossingen voor het psychisch welzijn van ouderen. Voorzitter Jul Geeroms licht het belang van dergelijke initiatieven toe.

Jul Geeroms

VOORZITTER VLAAMSE OUDERENRAAD

Wat start als een mooie levensfase blijft niet continu rooskleurig. Gaandeweg kunnen zich kantelmomenten en verlieservaringen voordoen.

Ouder worden en met pensioen gaan, is voor veel mensen de start van een mooie levensfase. Een periode met nieuwe mogelijkheden, denk maar aan de geboorte van kleinkinderen en de tijd die vrijkomt voor reizen, vrijwilligerswerk of andere dingen die je altijd al wou doen. Al is deze fase niet continu of voor iedereen rooskleurig. Gaandeweg kunnen zich kantelmomenten en verlieservaringen voordoen. Die tegenslagen kunnen psychisch zwaar worden, zeker als ze zich opstapelen.

Twee maten en gewichten

Het valt op dat verlieservaringen op latere leeftijd vaak anders bekeken worden. Is je partner verliezen op oudere leeftijd dan minder erg dan op jonge leeftijd? Is er minder ondersteuning nodig om een verlieservaring te verwerken, simpelweg omdat die bij het ouder worden hoort? Die twee maten en gewichten, dat 'ageïsme' of 'grijsisme', tekent hoe we vaak onbewust omgaan met het psychisch welzijn van ouderen. Ten onrechte. Iedere oudere, gezond of kwetsbaar, verbonden of alleen, mantelzorger of grootouder, moet zich gehoord, gezien en gesteund voelen wanneer nodig. Daar kunnen we allemaal toe bijdragen.

Rol voor de beleidsmakers

Maar met z'n allen het negatieve beeld over ouderen de wereld uithelpen, is niet de enige oplossing. Dat moet hand in hand gaan met het stimuleren van vereniging, het ontwikkelen van toegankelijke en uitnodigende buurten en het aanbieden van kwaliteitsvolle woonoplossingen. Daar ligt een rol voor onze beleidsmakers. Op die manier kunnen zij hefbomen creëren voor die kantelmomenten.

> Samen kunnen we zorgen voor een samenleving waarin kopzorgen van ouderen de zorg krijgen die ze verdienen.

Rol voor de zorgsector

Ook in de zorg kan men die verbindende kaart trekken. 'Een gezonde geest in een gezond lichaam' mag hier gerust als leuze klinken. Want warme en toegankelijke zorg is een derde cruciaal element om kopzorgen van ouderen te tackelen, zowel in woonzorgcentra als bij ouderen thuis. Dat het minder goed gaat met iemand, kan zo veel sneller opgepikt worden. En ouderen en hun verzorgers gaan daardoor ongetwijfeld sneller met elkaar in gesprek.

Het mag duidelijk zijn: samen kunnen we zorgen voor een samenleving waarin kopzorgen van ouderen de zorg krijgen die ze verdienen. Maar dan moeten beleidsmakers, professionals én burgers die nieuwe weg durven in te slaan. Alleen zo kunnen ouderen sterker terugveren na een tegenslag. ■

07

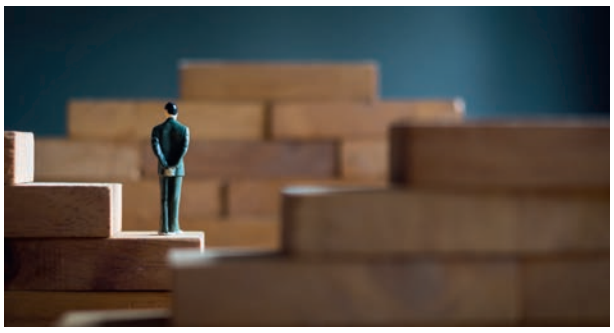
Gezondheid

Behandeling op maat biedt oplossing voor klachten tijdens de menopauze.

09

Arbeidsmarkt

Peter Vanwonterghem legt uit waarom investeren in 50-plussers de moeite waard is.



nl.planet-lifestyle.be

Ontdek op onze website enkele tips om je vermogen optimaal te beheren.

VOLG ONS

Planet Lifestyle België

@MediaplanetBE

Mediaplanet Belgium

Mediaplanetbe

Mediaplanet Belgium

Managing Director: Leoni Smedts
Head of Production: Daan De Becker
Production Manager: Nicolas Mascia
Head of Digital: Stijn Rosiers
Digital Manager: Nicolas Michenaud
Business Developer: Laurens De Grave
Project Manager: Jarne De Durpel
Tel: +32 2 421 18 27
E-mail: jarne.de.durpel@mediaplanet.com
Redactie: Joris Hendrickx, Sandra Gasten, Katrien Bonne
Lay-out: i Graphic
E-mail: info@i-graphic.be
Print: Mediahuis
Distributie: De Standaard
Mediaplanet contactinformatie:
E-mail: redactie.be@mediaplanet.com
D/2021/12.996/54

Overwinteren in een zacht Spaans microklimaat

Kelly De Plecker
ZAAKVOERDER CASASPANJE
© FOTO: STERCK MAGAZINE

Droom je als 50-plusser van een eigen woning onder de Spaanse zon waar je het hele jaar door kan genieten van een zacht klimaat? Laat je dan bijstaan door een Belgische vertrouwenspartner die je de nodige garanties kan geven.

Tekst: Joris Hendrickx

"De meeste 50-plussers willen vooral een woning in Spanje om tijdens de winter de warmte te kunnen opzoeken", vertelt Kelly De Plecker, zaakvoerder van Casaspanje. "Wij zijn daarom vooral gespecialiseerd in de Costa Blanca en Costa Calida. Dat is tijdens de winter het warmste deel van het Europese vasteland, omdat het geniet van zijn eigen microklimaat. Bovendien is het nog steeds haalbaar om er vanuit België met de wagen naartoe te rijden."

Troeven van Belgische vertrouwenspartner

"Veel 50-plussers spreken zelf geen Spaans. Daarom staan wij je bij in je eigen taal. We begeleiden je stap per stap, vanaf de keuze van de locatie en mogelijke panden tot het afhandelen van alle administratieve verplichtingen, zoals het aanvragen van een NIE-nummer, het openen van een nieuwe bankrekening en indien gewenst zelfs het aankopen van de meubels. Op die manier bieden we gemoedsrust en zekerheid", aldus De Plecker. "Zeker in een regio als Spanje is het trouwens cruciaal om ondersteund te worden door een Belgische makelaar waar je je goed bij voelt en die je kan vertrouwen. Omdat we als familiaal bedrijf gevestigd zijn in België, zijn we immers gebonden aan de strenge Belgische wetgeving. In Spanje kan daarentegen iedereen zichzelf een makelaar noemen. Tegelijk garanderen we dankzij onze aanwezigheid in Spanje ook daar een vlotte bereikbaarheid en goede service."

Nieuwbouw: meer gemoedsrust en toekomstbestendig

"Ons aanbod bestaat voornamelijk uit nieuwbouwprojecten. Je krijgt daar immers tien jaar garantie op, wat heel wat gemoedsrust geeft. Bovendien hebben 50-plussers weinig zin om een bestaand pand te renoveren. Ze kopen vooral een woning in Spanje om tot rust te kunnen komen. Bovendien geniet je zo meteen van de betere energieprestaties en isolatienormen waar nieuwbouwprojecten aan moeten voldoen", klinkt het.

Voor elk budget wat wils

"De overgrote meerderheid van onze klanten zijn mensen die hun hypotheek reeds afgelost hebben en in vastgoed willen herinvesteren omdat hun spaargeld niets meer opbrengt. Maar in principe is een woning in Spanje toegankelijk voor een heel breed publiek. We bieden al nieuwbouwappartementen met twee slaapkamers aan vanaf ongeveer 150.000 euro. Sinds corona zijn echter veel mensen bereid om wat meer uit te geven voor een woning met eigen tuin. Voor ieder budget en iedere voorkeur hebben we wat wils", besluit De Plecker. ■

De Costa Blanca en Costa Calida behoren tijdens de wintermaanden tot het warmste deel van het Europese vasteland.

CASASPANJE

Meer weten?
casaspanje.be

Je tuin als verlengstuk van je woonkamer

Bij het (her)inrichten van je tuin en terras is het cruciaal dat je alle meubelen en andere materialen fysiek kan voelen en uitproberen. Maar ook persoonlijk advies is enorm belangrijk om tot een perfect geheel te komen.

Tekst: Joris Hendrickx

"Ons familiebedrijf bestaat al vijftig jaar en intussen staat de derde generatie al met beide voeten mee in de zaak", vertelt Annemie Daniels, zaakvoerder van Hanolux, trots. "Toen ik veertig jaar geleden het bedrijf vervoegde, was het aanbod van tuinmeubelen nog beperkt. Zo'n 25 jaar geleden kwam er echter een echte kentering door de opkomst van teak tuinmeubelen. Deze hype werd al snel opgepikt door Vlaamse producenten zoals Royal Botania, Tribù en Manutti, die deze meubelen verfijnden en comfortabeler maakten."

Wereldwijde topspelers

"Intussen zijn deze vertrouwde partners van Hanolux uitgegroeid tot wereldwijde topmerken op het vlak van kwaliteit en design. Parallel groeiden ook wij mee en versterkten we onze samenwerking. Vandaag zijn deze merken nog steeds onze sterkhouders, want zij begrijpen beter dan wie ook wat de Vlaming kan bekoren. We waren trouwens ook één van de eerste leveranciers van jacuzzi's in België, die we steeds uit voorraad kunnen leveren. Een andere sterke verandering kwam er recenter door corona: Vlamingen zijn nu meer dan ooit bereid om te investeren in het gezellig maken van hun tuin.

> Vlamingen zijn door corona meer dan ooit bereid om te investeren in het gezellig maken van hun tuin.
>
> **Annemie Daniels,** ZAAKVOERDER HANOLUX

Dat kan met comfortabele tuinstoelen en een ruime tafel, maar ook met een loungeset, terrasverwarming, een barbecue, jacuzzi, sauna of infraroodcabine. Zo wordt je tuin een verlengstuk van je woonkamer", aldus Daniels.

© FOTO: PRIVÉ

Persoonlijk advies en op maat

"Dankzij onze gigantische showroom van drieduizend vierkante meter vind je alles voor je tuin en terras onder één dak. Je kan er de meubels in het echt zien, voelen, uitproberen, combinaties maken, noem maar op. Enkel zo kom je tot een optimaal en comfortabel geheel dat perfect aansluit bij de rest van je huis en tuin. Bovendien geven we bij alle artikelen uitgebreid persoonlijk advies. We houden daarbij rekening met het zitcomfort, de plaats waar het item moet komen, de stijlvoorkeuren en de kleur-, stof- en materiaalkeuze. We beschikken overigens over een eigen binnenhuisarchitecte die voor klanten een moodboard opstelt en een plan uitwerkt van hun droomproject. Zo zorgen we ervoor dat klanten met een goed gevoel, vol inspiratie en met een reeks praktische tips naar huis gaan. Onze sauna's maken we zelfs volledig op maat dankzij een eigen bouwkundig tekenaar die alles aan huis komt opmeten. Geen enkele sauna is hierdoor dezelfde. Er is slechts één gemeenschappelijke deler: onze focus op kwaliteit", aldus Daniels. ■

HANOLUX WELLNESS & OUTDOOR LIVING

Meer weten?
hanolux.be

“Beter slapen kan je leren”

© FOTO: PRIVÉ

Met het klimmen van de jaren wordt onze slaap er niet beter op. Zo klinkt het althans in de volksmond. “Op een aantal echte slaapstoornissen na is het inderdaad zo dat onze slaap met de jaren minder robuust wordt”, vertelt Ilse De Volder, kliniekhoofd psychiatrie, neurologie, multidisciplinair slaapcentrum van het UZA. “Maar een goede slaaphygiëne kan al veel problemen verhelpen.”

Tekst: Katrien Bonne

Moeilijk de slaap kunnen vatten, herhaaldelijk wakker worden ’s nachts, veel te vroeg opstaan of net teveel willen slapen. Het is maar een greep uit de reeks slaapproblemen waarmee sommige 50-plussers kampen. Nochtans is die nachtelijke rust van groot belang: ze geeft het immuunsysteem een boost, helpt bij de geheugenopbouw, produceert groeihormoon dat zorgt voor herstel, verlaagt de pijndrempel, beïnvloedt onze stemming en ondersteunt het metabolisme. “Het goede nieuws is dat veel mensen met ouder worden net minder slaapproblemen ervaren. Beter kunnen relativeren, kinderen die opgegroeid zijn of gewoon milder en wijzer worden, kunnen de slaap positief beïnvloeden”, aldus De Volder. “Anderzijds is slaap gelinkt aan je biologische klok, en die is minder goed afgesteld naarmate je ouder wordt. Ook gaat de werking van sommige hersennetwerken achteruit, met een mindere slaapkwaliteit tot gevolg.”

Realistisch blijven

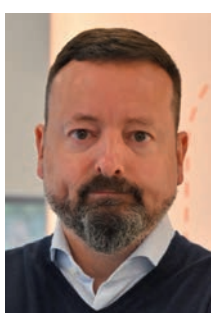
Gelukkig kan je de slaap een handje toesteken. “Los van langdurige slaapproblemen waar cognitieve gedragstherapie soelaas kan bieden, is vooral een goede slaaphygiëne van tel: die set van gewoontes enkele uren voor je onder de wol kruipt. Te fel licht is geen goed idee, net als uren op social media vertoeven of nog even flink doorwerken. Eet ook geen snacks voor het slapengaan: door je spijsvertering opnieuw in gang te steken, geef je een tegenstrijdig signaal aan je slaap-waaksysteem, al hoef je nu ook niet met knagende honger naar bed. Een lekkere kop kruidenthee kan eventueel wel, maar denk eraan om goed te timen wanneer je nog drinkt, om te vermijden dat je ’s nachts nog naar het toilet moet.

> Vooral een goede slaaphygiëne is van tel. Herbekijk je reeks van gewoontes enkele uren voor je onder de wol kruipt en investeer in een kwaliteitsvolle matras.
>
> **Ilse De Volder,** UZA

Een kwaliteitsvolle matras - niet te hard, niet te zacht - is dan weer ideaal om je comfort te verhogen en rugpijn te verlichten. Het zijn stuk voor stuk puntjes van aandacht bij het streven naar een goede nachtrust. Los daarvan kan het nuttig zijn om in een nieuwe levensfase ook eens na te gaan met welke gewoontes je vroeger wél goed de nacht doorkwam. Een voorbeeld: eenmaal met pensioen wil je misschien uitslapen omdat het nu eenmaal kan, maar die extra uren in bed leiden niet automatisch tot extra uren slaap. Ouder worden betekent vooral realistisch blijven: je slaapt iets minder goed. En dat is oké.” ■

Hoe vind je een écht goed slaapsysteem?

Een goed bed heeft actieve eigenschappen, en die voel je meteen. Voor het vinden van het juiste bed voor jouw lichaam, doe je best een beroep op een slaaparchitect. “Deze is speciaal opgeleid om jou op weg te helpen”, zegt Stijn Neuteleers, zaakvoerder van The Night Store Slaaparchitecten. **Tekst:** Joris Hendrickx



Stijn Neuteleers

ZAAKVOERDER THE NIGHT STORE SLAAPARCHITECTEN

Wat loopt er volgens jou fout in de sector van beddenwinkels in België?

“De meeste winkels maken vooral bedden die leuk aanvoelen in de winkel zodat je snel beslist. Wanneer je wakker bent, staan de meeste spieren echter onder controle. Dat is niet het geval wanneer je slaapt. Een bed kopen op basis van wat je voelt in de winkel is dus zeker geen goed idee. Hoewel ze zichzelf vaak een ‘beddenspecialist’ noemen, werkt 90% van de winkels nochtans op die manier.”

Welke winkels kan ik beter mijden wanneer ik een echt goed bed wil?

Je kan beddenwinkels gemakkelijk in 4 groepen verdelen:

- **De merkenwinkels** (de grootste groep): “Deze winkels bieden een verzameling van gekende merken. Het type marketing dat gevoerd wordt, bepaalt hoofdzakelijk de prijs. De actieve werking van dit soort bedden en matrassen is bijna nul, en dat is dan ook de reden waarom je heel weinig verschil voelt in het aanbod.”
- **De kortingwinkels** (ook een heel grote groep): “Zij bieden meestal dezelfde bedden aan als hierboven, maar pakken vooral uit met grote kortingen. Voor mensen die niet op zoek zijn naar een goed bed zijn deze winkels misschien nog de beste oplossing.”

> Een slaaparchitect helpt je met het vinden van het juiste bed voor jouw lichaam.

- **De meetspecialisten** (een groeiende groep): “Deze winkels beweren dat ze je gaan meten en dat je op die manier een persoonlijk bed krijgt. Ze doen dat echter wanneer je wakker bent en soms ook in alle houdingen. Zo krijg je geen persoonlijk bed, maar een mix van wat bij je lichaam kan passen. Dat is zoals een steunzool maken op de vorm van je voet. Die zal nooit iets bijdragen!”
- **De slaaparchitecten of technische winkels** (een kleine groep, maar ook groeiend): “Zij maken geen bedden voor een lichaam dat wakker is, maar voor een lichaam dat slaapt.”

Waarom moeten mensen zeker eens de moeite doen om een slaaparchitect te ontmoeten?

“The Night-Store – Slaaparchitecten bestaat al twintig jaar. Wij produceren alles in ons bedrijf in Bilzen en leveren vooral in het buitenland (Nederland en Scandinavië), waar er in tegenstelling tot België wel regels bestaan rond actieve bedden en matrassen. Een vrijblijvend bezoek aan een slaaparchitect zal je ogen openen voor je ze gerust kan sluiten! Aangezien we wat tijd nodig hebben om dit uit te leggen, maak je best een afspraak in één van onze winkels in Limburg. Zo ben je zeker dat we tijd voor je hebben. Ook winkeliers die op zoek zijn naar echt technische bedden nodigen we graag uit om eens te komen kijken. We zoeken namelijk nog verschillende verdelers in België.” ■

Een bed kopen op basis van wat je voelt in de winkel is geen goed idee. Je koopt geen bed voor een lichaam dat wakker is, maar voor een lichaam dat slaapt.

Meer weten?
slaaparchitecten.com

Gezond (thuis)werken

Thuiswerken is niet meer weg te denken in de huidige maatschappij. Velen onder ons merken dat zowel lichaam als geest door gebrek aan beweging sneller vermoeid geraken. Om gezondheidsproblemen te vermijden, meer bepaald rug- en nekklachten, geven we graag enkele tips voor een betere thuiswerkomgeving.

Beweeg terwijl je zit ...

Je kan al zittend en al staand duizend microbewegingen maken waardoor de doorbloeding van je spier- en hersenweefsel beter is. Je hele lichaam krijgt immers meer zuurstof als je beweegt. Je voelt je fitter en je kan geconcentreerder werken. Leg een ergodynamisch zitkussen op je bestaande (bureau)stoel of gebruik een bureaustoel met een bewegend zitvlak en regelbare schommelfunctie.

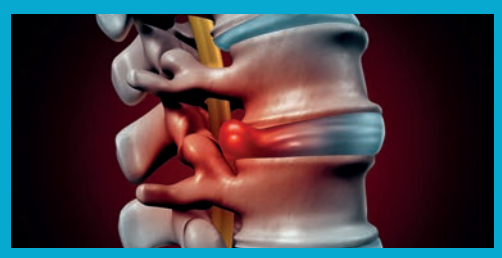
Voortdurend afwisselen van houding is het beste voor de rug. In een zittende positie stel je de hoogte van de stoel in totdat er een hoek van 110 a 120° tussen de romp en de benen ontstaat. Dit is het minimum om de natuurlijke kromming van de rug te behouden.

Als je een verstelbare tafel en een bureaustoel bezit die beiden hoog genoeg kunnen, mag je ook "half staand-half zittend" werken.

Deze zithouding is ideaal voor personen die voelen dat staand werken moeilijk vol te houden is. Je mag in deze werkhouding de heuphoek gerust groter maken. De natuurlijke kromming van de rug blijft behouden en de druk op je voeten wordt minder dan bij het staan.

Wat gebeurt er als je gaat zitten ...

Als je gaat zitten op een stoel met een vast horizontaal zitvlak, en de knieën bevinden zich op dezelfde horizontale lijn als het bekken, kantelt het bekken naar achter waardoor de natuurlijke kromming van de rug verloren gaat. Hierdoor verhoogt de druk op de onderste tussenwervelschijven met mogelijks op termijn uitstulpingen (bulging) of scheurtjes (hernia) aan de tussenwervelschijven tot gevolg.



Bovendien verhoogt de spierspanning omdat het lichaam ongemakkelijk stilzit. De verminderde doorbloeding belemmert de stofwisseling in het lichaam en de rehydratie van de tussenwervelschijven. De gevolgen kunnen zich uiten in rug -en nekpijn, stijve nek-en schouderspieren enz. Enkel een verzorgde houding en voldoende beweging tijdens het werk kunnen een oplossing bieden om gezondheidsproble men te vermijden.

Verzorg je houding ...

1. Plaats je scherm op ooghoogte.
2. Ondersteun je armen naast je romp in een hoek van 90°. Zet daarvoor je muis en toetsenbord dichtbij je lichaam
3. Zit met een hoek groter dan 90° tussen je romp en je benen.
4. Hou je voeten goed op de grond.
5. Zet je bureau op een correcte hoogte.
6. Zet je bureaustoel niet vast, maar regel de weerstand zodanig je voldoende kan schommelen zonder steun te verliezen.

Verander ook regelmatig je houding!

Hulpmiddelen
voor thuis of op kantoor

Laptophouder: Verhoog je beeldscherm door gebruik te maken van een laptophouder. Compact om makkelijk overal mee naartoe te nemen.

Ergonomische muis: Deze muis houdt je pols en onderarm in de meest neutrale positie en verlicht de spanning op de pols en elleboog.

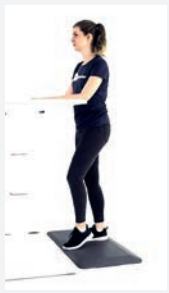
Zitkussen: Creëer een goede zithouding op een standaard stoel door gebruik te maken van een zitkussen. Gevuld met lucht of met een vast schuim.

Lees-en schrijfhulp: Verhoog je documenten voor zowel het schrijven als het lezen. Plaats deze steun tussen computer en toetsenbord. Op die manier verlicht je de druk op de nek doordat het hoofd rechtdoor kan kijken.

Beweeg terwijl je staat ...

Als je staand werkt aan een zit/sta tafel, kan je ook bewegen door onder de bureau een dynamische mat of een ergodynamisch zitkussen te leggen.

Beweeg je voeten afwisselend of tegelijk. Verdeel ondertussen je gewicht over beide benen en hou de knieën licht gebogen. Dankzij deze bewegingen voorkom je gezwollen voeten en benen!



Ons deskundig team ...

SIT & SLEEP

LEUVEN - HASSELT - ANTWERPEN

Sit & Sleep heeft 3 advieswinkels waar een deskundig team gepersonaliseerd advies geeft rond gezond zitten, slapen en werken. We selecteren voor jou de juiste producten in functie van je budget en eventuele rug- en nekklachten.

We hebben een ruim assortiment aan bureaustoelen, hoog-laag tafels en ergonomische hulpmiddelen die je bovendien gratis mag testen bij je thuis. U kan via onze website **www.sit-and-sleep.be** een afspraak maken of vrijblijvend langskomen

Vitamine D als bescherming tegen infecties van de luchtwegen

Een groot deel van de bevolking heeft een tekort aan vitamine D, zeker in de wintermaanden. In die periode zijn de zonnestralen te vaak afwezig en ook te zwak om de synthese van vitamine D ter hoogte van de huid toe te laten.

Vandaag weet men met zekerheid dat een dergelijk tekort ons afweersysteem verzwakt. Voor veel specialisten wereldwijd moet dit probleem dan ook dringend aangepakt worden, vooral in de huidige context van de COVID-19-pandemie. “Er zijn steeds meer studies die het voordeel van vitamine D aantonen. Ik vind het een soort arrogantie om nog langer af te wachten, terwijl mensen in het ziekenhuis terechtkomen en zelfs doodgaan” aldus professor Savelkoul, diensthoofd Immunologie aan de Universiteit van Wageningen.

Geen mirakelremedie, wel doeltreffende preventie

Vitamine D bevordert de aanmaak van specifieke lichaamseigen stoffen in de luchtwegen, de cathelicidinen, die een natuurlijke verdediging tegen virussen en bacteriën bieden. Bovendien controleert het ook de ontstekingsreacties in het organisme. Een tekort vertaalt zich ter hoogte van de luchtwegen door een verhoogd risico op respiratoire infecties en op ernstige COVID-19.

> Vitamine D bevordert de aanmaak van specifieke lichaamseigen stoffen in de luchtwegen die een natuurlijke verdediging tegen virussen en bacteriën bieden.

Recente, grootschalige onderzoeken gaan nog een stap verder. Professor Martineau van de Queen Mary Universiteit van Londen heeft de gegevens van 11.321 personen geanalyseerd. De resultaten tonen aan dat het vermijden van een tekort aan vitamine D door dagelijks een supplement in te nemen, een bescherming geeft tegen acute respiratoire infecties. Dit jaar is een andere analyse verschenen, uitgevoerd door vorsers van de Harvard Medical School, op de gegevens van 8.297 volwassenen die een COVID-test hadden ondergaan. Personen die regelmatig een vitamine D-supplement innamen, hadden 34% minder risico op een COVID-besmetting.

Evidence-based richtlijnen

De meest recente onderzoeken bevestigen het belang van het handhaven van normale vitamine D-spiegels ter ondersteuning van het immuunsysteem. Vitamine D-suppletie, dagelijks toegediend in fysiologische dosissen, vermindert het risico op acute infecties van de luchtwegen aanzienlijk. Zeer hoge dosissen, wekelijks of maandelijks toegediend, bieden echter niet dezelfde bescherming. De Hoge Gezondheidsraad geeft de volgende aanbevelingen als preventie van vitamine D-tekort bij gezonde personen aan: vierhonderd eenheden per dag voor kinderen vanaf de geboorte, zeshonderd eenheden par dag voor adolescenten en volwassenen, achthonderd tot duizend eenheden per dag vanaf 60 jaar. Hogere dagelijkse dosissen, tot drieduizend eenheden, kunnen noodzakelijk zijn in geval van verhoogde behoeften. Smelttabletjes om onder de tong te laten smelten, zijn dan weer bijzonder interessant om een goede opname te verzekeren bij personen met malabsorptie of maag- en darmproblemen.

Besluit van de experten

In een recente communicatie besluit een groep van veertien experten uit verschillende prestigieuze Europese en Amerikaanse universiteiten als volgt: “We zijn van mening dat een tekort aan vitamine D een gemakkelijk te wijzigen risicofactor voor acute respiratoire infecties is en actief moet worden gecorrigeerd door middel van goedkope, veilige en gemakkelijk verkrijgbare vitamine D-supplementen.” ■

PUBLIREPORTAGE

Een huislift maakt uw woning levensloopbestendig en comfortabel

Met het oog op de toekomst verwachten mensen vaak dat ze misschien wel ‘moeten’ verhuizen als ze ouder worden. Wat nou als u - ook in de toekomst - in uw woning wilt blijven wonen? Dan is een huislift een goed, betaalbaar en comfortabel alternatief voor vrijwel elk type woning en interieur, of het nu gaat om een appartement, rijtjeshuis of vrijstaand huis.

Vrijwel elke woning kan worden uitgerust met een lift, of het nu gaat om bestaande bouw of nieuwbouw.

Klaar voor de toekomst

U woont al jaren op een plek die u prettig vindt, waar herinneringen liggen en waar u een fijne sociale kring heeft opgebouwd. Op dit moment kunt u nog prima de trap op en neer, maar wat nou wanneer dit verandert? Wanneer spullen naar de bovenverdieping tillen een uitdaging wordt of uw benen niet meer goed meewerken? Vaak wordt dan gedacht aan verhuizen of verbouwen, wat dure oplossingen zijn. Dit terwijl er een goed, betaalbaar alternatief is: een huislift.

Huislift: in één à twee dagen geïnstalleerd

Veel mensen denken dat het plaatsen van een huislift in hun woning niet mogelijk is of veel gedoe met zich meebrengt. Niets is minder waar. Vrijwel elke woning kan worden uitgerust met een lift, of het nu gaat om bestaande bouw of nieuwbouw. Aesy Liften installeerde al in achtduizend woningen, zonder ingrijpende bouwkundige aanpassingen een lift. Meestal binnen één à twee dagen. De liften van Aesy Liften worden namelijk aangedreven door een energiezuinige spindelmotor waarvoor geen liftput, dakopbouw of machinekamer nodig zijn.

Betaalbare en duurzame investering

Een huislift maakt uw woning toekomstbestendig en is een duurzame investering. Met een levensduur van gemiddeld dertig jaar is een huislift een investering waarvan u nu al het comfort heeft, waar u later uw bewegingsvrijheid mee behoudt én die waardeverhogend voor uw huis is. De kosten van een huislift wegen meestal niet op tegen verhuis- of verbouwkosten. U heeft al een huislift vanaf 21.000 euro.

Energiezuinig en onderhoudsarm

De Aesy liften zijn onderhoudsarm en zeer energiezuinig. In stand-bymodus zijn ze voorzien van energielabel A.

Vrijblijvend meer weten?

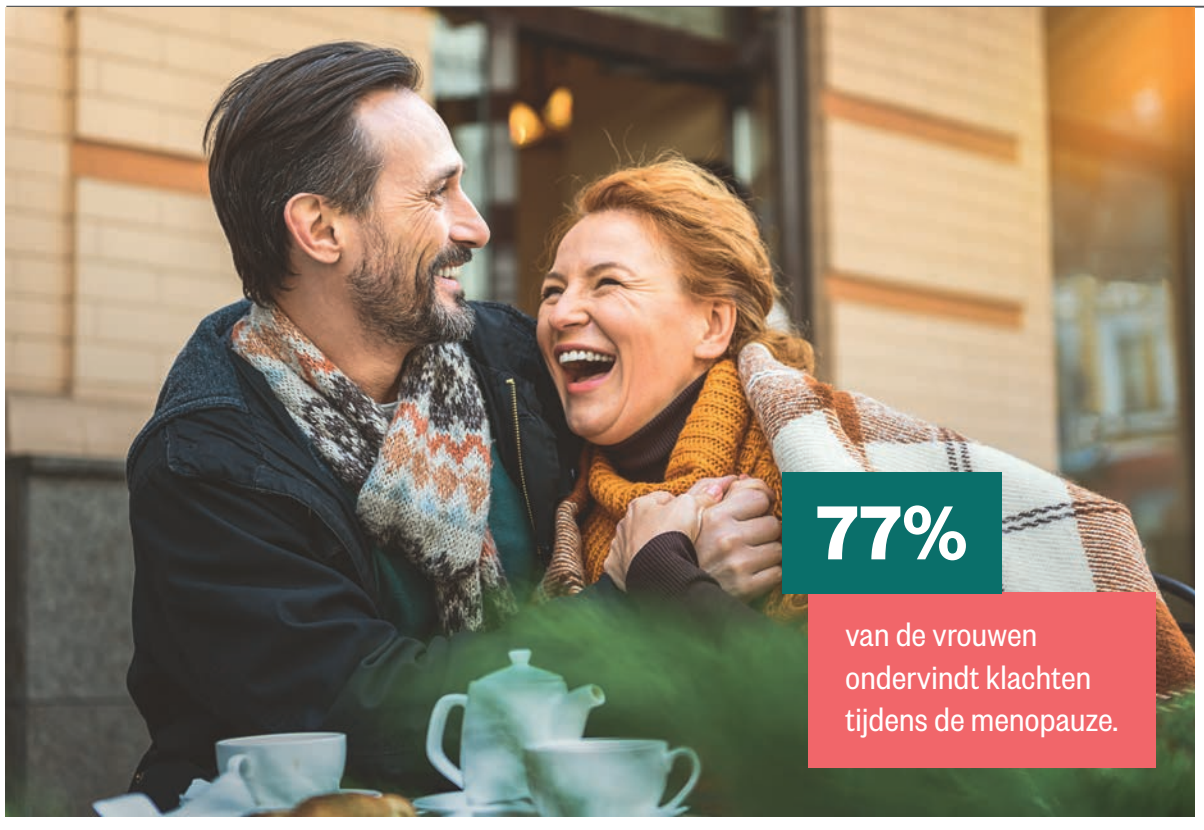
Wilt u meer informatie over de mogelijkheden in uw woning?

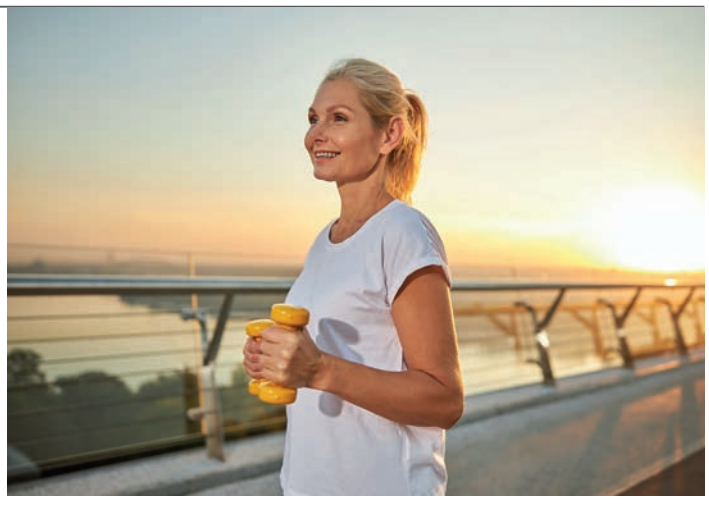
Bel dan naar:
03/345.66.66
Kijk op: aesyliften.be
of mail naar:
info@aesyliften.be

Zelf een Aesy lift ervaren?

Bezoek onze showroom in Wijnegem.

aesy LIFTEN





© FOTO'S: PRIVÉ

Aangezien vrouwen boven de vijftig vandaag vaak nog heel actief zijn, is een behandeling op maat noodzakelijk.

"Een behandeling op maat tijdens de menopauze verbetert de levenskwaliteit"

Bij ruim driekwart van de vrouwen zorgt de menopauze voor klachten. Warmteopwellingen, slecht slapen, spierstijfheid, hartkloppingen en vaginale droogte: het zijn slechts enkele voorbeelden. "Toch kan daar met een aangepaste behandeling iets aan gedaan worden", stelt Herman Depypere, professor gynaecologie in het UZ Gent en voorzitter van de Belgian Menopause Society. **Tekst:** Sandra Gasten

Herman Depypere

PROFESSOR GYNAECOLOGIE UZ GENT EN VOORZITTER BELGIAN MENOPAUSE SOCIETY

U schreef het boek 'Menopauze, menostart'. Wat bedoelt u met die titel?

"Bij mannen blijft de hormonale productie boven hun vijftigste voortlopen, bij vrouwen valt de productie van het geslachtshormoon oestrogeen stil. Dat hormoon wordt door de cellen rond de eicellen aangemaakt. Wanneer iemands eicellen rond de leeftijd van 51 of 52 jaar volledig zijn verdwenen, is er geen productie van oestrogeen meer. Dat is geen tijdelijk intermezzo: de aanmaak van oestrogeen valt vanaf dan volledig stil. Rond 1850 werd de vrouw gemiddeld 46 jaar, vandaag is de gemiddelde leeftijd boven de 85 jaar. Dat betekent dat de vrouw niet tijdelijk, maar wel dertig jaar in de menopauze kan zitten. Toch hoeft ze de eerder aangehaalde klachten niet te ondergaan. Met de juiste aanpak kan een vrouw ook tijdens die fase een kwalitatief, autonoom en optimaal leven leiden. Het hoeft dan ook geen 'stop' te zijn, maar net de start van nieuwe ervaringen."

Het is dus niet 'iets waar de vrouw doorheen moet'? Hoe belangrijk is het om een arts of gynaecoloog te raadplegen?

"Wanneer de menopauze zich manifesteert, verschilt van vrouw tot vrouw. Officieel ben je twaalf maanden na je laatste menstruatie in de menopauze. Maar soms kunnen sommige symptomen al optreden vanaf je veertigste. Zo heeft een derde van de vrouwen last van de perimenopauze. Op die leeftijd link je bepaalde symptomen niet altijd aan de menopauze. Informatie is dan belangrijk, net als het doorbreken van het taboe. Wanneer iemand slecht slaapt en hartkloppingen heeft, moeten we niet alleen aan symptoombestrijding doen, maar ook de oorzaak van die problemen oplossen. En durven toe te geven dat de veranderingen in hormoonproductie, veroorzaakt door de menopauze, de oorzaak kunnen zijn."

De menopauze veroorzaakt bij 77% van de vrouwen klachten en kan zelfs aanleiding zijn tot grotere gezondheidsproblemen...

"De ernst van de klachten is wisselend van vrouw tot vrouw. Ze kunnen enkele maanden tot zelfs levenslang duren. Vaak voorkomende klachten zijn opvliegers, (nachtelijk) transpireren, stijfheid, gewrichtspijn, prikkelbaarheid, slaap- en geheugenstoornissen en concentratiemoeilijkheden. Er kunnen ook veranderingen plaatsvinden van de huid en het haar, er is sprake van een mogelijke impact op het libido en er kan vaginale droogheid optreden. Al die klachten kunnen een aanzienlijke impact hebben op de levenskwaliteit. Zeker vandaag, in een tijd waarin vrouwen van boven de vijftig nog heel actief zijn: ze hebben een carrière, een druk sociaal leven en willen hun leven ten volle benutten. Bij een belangrijke groep vrouwen kunnen er ook ernstigere klachten optreden, zoals depressieve gevoelens, dementie, een versnelde botafbraak of hart- en vaatziekten. Zelfs wanneer er geen klachten zijn, zijn er misschien risicofactoren aanwezig voor bepaalde ziekten. Door middel van testen kunnen we die tijdig opsporen."

> Tijdens de menopauze verliest het lichaam de bescherming van het oestrogeen. Vanaf dan nemen hart- en vaatziekten en andere gezondheidsproblemen bij vrouwen sneller toe.

Welke behandelingen raadt u aan om de klachten te beperken?

"In eerste instantie kan een verandering van de levensstijl en omgeving soelaas bieden: de kamertemperatuur verlagen, lichte kleding dragen, niet te vaak alcohol drinken, enz. Wanneer de klachten te intens zijn, kunnen een aantal hormonale en niet-hormonale middelen of voedingssupplementen een oplossing bieden. Die producten zorgen ervoor dat het lichaam weer werkt zoals voorheen: het risico op gewichtstoename daalt, het seksuele leven verloopt weer vlot en je slaapt beter. Wanneer we hormonen aanraden, starten we met een lage dosis. Ze kunnen oraal - via de mond - of transdermaal - via de huid - worden toegediend. Bij een gel wordt het product op de huid gewreven, bij een spray wordt het op de huid verstoven. Het product komt zo rechtstreeks in de bloedbaan terecht. Al die producten zijn efficiënt en goedkoop."

Kan hormoontherapie ook bij andere medische problemen een positief effect hebben?

"Tijdens de menopauze verliest het lichaam de bescherming van het oestrogeen. Vanaf dan nemen hart- en vaatziekten bij vrouwen sneller toe. Toch worden die ziekten bij vrouwen niet altijd herkend of worden ze verkeerd behandeld. Dat is de reden waarom er in Vlaanderen meer vrouwen sterven aan hart- en vaatziekten dan mannen. Hormoontherapie is gunstig voor hart- en bloedvaten, alleen moeten we nu nog onderzoeken bij welke vrouwen hormonen daar optimaal tegen beschermen. Bovendien neemt de kans op depressie toe bij vrouwen in de menopauze. Ook daar kan een behandeling met hormonen hulp bieden, in combinatie met antidepressiva. Of kunnen antidepressiva, dankzij de hormoontherapie, sneller worden afgebouwd. Dat vraagt uiteraard om een multidisciplinaire aanpak. Ik pleit dan ook voor alertheid bij artsen en patiënten én ik ijver ervoor om de ernst van sommige symptomen onder ogen te zien, zodat vrouwen een behandeling op maat kunnen krijgen." ■

2021-239/BENL, Nov 2021, V.U. Isabelle De Walsche, Groot-Bijgaarden.

Michel Wuyts (65):

“Het professionele vuur blijft branden”

Rustig uitbollen maakte nooit deel uit van de bijbel van wielerpaus Michel Wuyts. Naast een terugblik op zijn indrukwekkende carrière polsen we dan ook graag naar zijn toekomstplannen. Komt er een nieuw testament?

Tekst: Joris Hendrickx

Je hebt nog enkele maanden voor de boeg, maar hoe kijk je terug op jouw carrière als commentator?

“Ik ben vooral gepakt door de snelheid waarmee mijn carrière is omgevlogen. Telkens stond ik voor nieuwe uitdagingen waar ik met volle goesting tegenaan ging. Een gelijkaardig gevoel had ik meestal trouwens ook bij lange uitzendingen zoals die van de Ronde van Vlaanderen. Als wielerjournalist op het eigen front leken de meer dan zes uur aan uitzending er dan achteraf nauwelijks twee te zijn geweest. Het meest fier ben ik alvast op het feit dat ik de eerste Vlaamse wielercommentator ben die op post is gebleven tot zijn 65ste. Ik kreeg ooit wel aanbiedingen om chef te worden, maar was liever creatief bezig met taal.”

> Met pensioen gaan is louter een administratieve daad. Als zelfstandige of freelancer hoop ik zeker nog enige tijd actief te blijven zonder daarbij te spreken over ‘rustig uitbollen’.

Wat waren voor jou de meest memorabele momenten?

“Dat zijn vooral de dingen die zich het minst hebben voorgedaan. Zo heb ik naast dertig jaar in de wielersport eveneens drie eindrondes van het WK voetbal en acht Olympische Spelen becommentarieerd. Ook de Elfstedentocht van 1997 was absoluut uniek, omdat het de enige was gedurende mijn carrière als commentator. Aan het WK voetbal van 2002 in Zuid-Korea en dat van 2014 in Brazilië heb ik eveneens goede herinneringen. Ik was er volledig op mezelf aangewezen en moest me behelpen in een vreemde taal. Alle zekerheden vallen dan weg, waardoor je een avonturier wordt, terwijl ik dat vanuit mezelf niet bepaald ben.”

Iedereen kent jou als een onuitputtelijke bron van weetjes over de wielerwereld. Hoe krijg je dat voor elkaar?

“Commentator zijn is een permanent proces dat je bijna nooit verlaat. Zeker in aanloop naar de grote afspraken was ik er dagelijks toch meerdere uren mee bezig. Bij een wedstrijd met veel wisselende omstandigheden hoefde ik nochtans niet naar mijn voorbereiding te kijken. Een deelnemerslijst en routebeschrijving volstonden dan. Ik zag mezelf als een planeet met allerlei satellietjes rond me: mijn voorbereiding, mijn steekkaarten over renners,... Maar vooral ook mijn geheugen vol historische kennis over de wielerwereld die ik tijdens mijn hele leven heb opgebouwd. Als kind raakte ik niet in slaap door schaapjes te tellen, maar door winnaars van de Ronde van Frankrijk en wereldkampioenen chronologisch op te sommen. Vooral die parate kennis is cruciaal als commentator, anders kom je tijdens een live uitzending telkens hopeloos te laat. Iedere keer wanneer je moet wegkijken om iets op te zoeken kan je bovendien een cruciaal moment in de wedstrijd missen.”

> Als kind raakte ik niet in slaap door schaapjes te tellen, maar door winnaars van de Ronde van Frankrijk en wereldkampioenen chronologisch op te sommen.

Kwam de aankondiging van jouw verplicht pensioen als een verrassing?

“Zes of zeven jaar geleden zou ik geantwoord hebben dat 65 een mooie leeftijd was om een andere richting uit te gaan. We kwamen immers net uit een smerige periode vol dopingschandalen. Maar toen kwam er een kentering in het bewustzijn van jonge sporters en werden de screenings enorm opgevoerd. Bovendien kregen we er in die periode een jonge gepassioneerde collega bij die onze job heel wat makkelijker maakte. Ik besefte dat ik op die manier nog jaren verder zou kunnen gaan. Toen ik hierover sprak met mijn meerderen werd me verzekerd dat men er absoluut niet aan dacht om bij mijn pensioensleeftijd al afscheid te nemen. Die hoop verdween toen Martine Tanghe vorig jaar plots met pensioen werd gestuurd en de nieuwe CEO besliste om die lijn meteen ook door te trekken naar de sportredactie.”

Ben je akkoord met die beslissing?

“Ik had het er wel moeilijk mee. Ik zou geen gevecht meer zijn aangegaan voor de grote rondes. Met de voorjaarsklassiekers en kleinere ronden was ik al blij geweest. Toch besef ik dat met pensioen gaan louter een administratieve daad is. Als zelfstandige of freelancer hoop ik zeker nog enige tijd actief te blijven zonder daarbij te spreken over ‘rustig uitbollen’. Ons vak doe je voor 100% of je doet het niet.”

Welke plannen heb je nu nog?

“Het professionele vuur blijft branden. Ik wil mijn praat- en schrijftalent zeker verder benutten als journalist of misschien zelfs als commentator. Ook optreden zal ik blijven doen. Voor mijn huidige zaalshow ‘Dag & Nacht Koers’ samen met Geert Vandenbon en Andries Boone heb ik al aanvragen tot in 2023. Daarnaast ben ik al volop bezig met mijn reconversie. Ik ga nu terug meer fietsen met mijn vrouw en moet vaststellen dat ze sneller bergop fietst dan ik. We gaan ook samen wandelen. Daarnaast doe ik al meer dan tien jaar aan marathonlopen, wat ik nu na corona terug probeer op te krikken. Graag zou ik ook nog enkele keren met de hele familie op reis willen gaan en mijn vrouw plekken willen laten zien die ik dankzij mijn job heb mogen bezoeken.”

“Tot slot ben ik al sinds mijn 30ste een liefhebber van klassieke muziek. Ik hoop live het Piano Concerto No. 3 van Sergej Rachmaninov mee te mogen maken. Dat concert stond gepland, maar is door corona uitgesteld naar 4 april 2022. Maar laat dat net ook de verjaardag van mijn dochter zijn. Misschien kunnen we beide combineren, wie weet!” ■

© FOTO: DIETER BAGQUAERT

Michel Wuyts

WIELERCOMMENTATOR EN SCHRIJVER OVER DE WIELERSPORT

Peter Vanwonterghem

OPRICHTER 50PLUZ

"Investeren in 50-plussers rendeert"

50-plussers die uit de arbeidsmarkt vallen, hebben het erg moeilijk om er opnieuw een duurzame werkplek te vinden. Vaak zijn het nochtans erg gedreven mensen die met hun ruime ervaring, netwerk en kennis een grote meerwaarde kunnen bieden. Daarom besliste een team van gespecialiseerde 50-plussers om hun leeftijdsgenoten hierin te helpen.

Tekst: Joris Hendrickx

"50pluz is gestart vanuit het individueel begeleiden van 50-plussers naar de arbeidsmarkt", vertelt oprichter Peter Vanwonterghem. "Door verscheidene, gespecialiseerde coaches bij één traject te betrekken, kunnen we voor ieder individu maatwerk bieden. Onze coaches zijn vrijwel allemaal 50-plussers die zelf ervaren hebben wat het betekent om uit de arbeidsmarkt te vallen, wat een unieke vertrouwensrelatie creëert."

Potentieel maximaal benutten

"Helaas zijn er nog veel onterechte vooroordelen rond oudere werknemers. Zo denkt men vaak dat 50-plussers niet meer willen werken of aan het uitbollen zijn. Dat zijn vooroordelen die gebruikt worden als excuus om niet te veel tijd te besteden aan een 50-plus kandidaat. Door deze stereotypering worden competente en gemotiveerde mensen al snel aan de kant geschoven, terwijl ze misschien wel de beste kandidaat zijn voor het invullen van een vacature", klinkt het. "In dat kader nemen we een adviserende en ondersteunende rol op in hoe bedrijven het enorme potentieel van 50-plussers kunnen inzetten om de toenemende krapte op de arbeidsmarkt op te vangen. Gezien de omgekeerde bevolkingspiramide, zal hun rol daarin cruciaal zijn. Met andere woorden: investeren in deze groep werknemers rendeert."

Ervaring en kennis delen

"Ook aan de 50-plussers die aan het werk zijn, kan men best voldoende tijd en aandacht besteden. Zo zullen zij langer en met meer plezier en motivatie aan het werk blijven, en hun ervaring en kennis delen met jongere collega's. Voor iedere 50-plusser die wegvalt, ontstaat immers een vacature die in de huidige arbeidsmarkt misschien moeilijk in te vullen is", besluit Vanwonterghem. ■

50pluz

Meer weten?
50pluz.be

doro

DE KRACHT VAN EENVOUD

Grote letters

Enorm luid

Noodtoets

Werkt met hoorapparaat

Meer info en winkelpunten op: www.dorobelgium.be

Financiële planning: hoe vroeger je start, hoe hoger je rendement

Een doordachte financiële planning is interessant voor zowel gepensioneerden als voor alle vermogende personen die nog beroepsactief zijn. "Als algemene regel geldt dat hoe vroeger je ermee begint, hoe meer rendement je er kan uithalen", zegt Diederik Vandendriessche, vennoot bij Pareto.

Tekst: Joris Hendrickx

"Voor een optimaal resultaat is het cruciaal dat we bij financiële planning steeds alle deelgebieden op elkaar afstemmen: inkomstenbronnen, spaarvermogen, pensioenopbouw, beleggingen, successieplanning, enz. Als je immers bij een bepaalde stap geen rekening houdt met andere deelgebieden, riskeer je om daar op lange termijn toch een negatieve impact op te hebben. Hierdoor is het mogelijk dat je dan twintig jaar later nog oplossingen moet zoeken voor fouten die je initieel hebt gemaakt. Een goed overzicht en een doordachte algemene strategie vermijden problemen en garanderen een optimaal eindresultaat. In dat kader is het uiteraard erg belangrijk dat wij als financiële planners dicht bij jou als klant staan en dus goed op de hoogte zijn van jouw specifieke situatie. Daarom vertrekken we steeds vanuit een grondige analyse die uiteindelijk leidt tot een oplossing op maat."

Potentieel rendement benutten

"We merken vaak dat mensen pas vanaf de pensioenleeftijd beginnen na te denken over successieplanning. Natuurlijk is het dan nog niet helemaal te laat, maar eigenlijk heeft successieplanning niets met leeftijd te maken. Je begint er best gewoon al preventief mee vanaf het moment dat je een bepaald vermogen hebt, ook al ben je dan nog maar 40 jaar. Je weet nu eenmaal nooit wat er kan gebeuren. Maar uiteraard geldt diezelfde motivatie ook voor fiscale optimalisatie. Door er al mee te beginnen vanaf het moment dat je een vermogen hebt, zorg je ervoor dat je er over een veel langere periode je voordeel uit kan halen.

© FOTO: PRIVÉ

Diederik Vandendriessche

VENNOOT PARETO

Je begint best al preventief met successieplanning vanaf het moment dat je een bepaald vermogen hebt. Diezelfde motivatie geldt voor fiscale optimalisatie.

Doe je het pas na twintig of dertig jaar, dan heb je eigenlijk al die tijd en al dat potentieel rendement weggegooid. Ook al gaat het soms slechts over enkele procenten, over een lange periode maakt dat qua opbouw van extra vermogen een immens verschil.

Voor elke leeftijd en elk statuut

"Onze klanten hebben diverse statuten en bevinden zich in allerlei verschillende situaties. Financiële planning is dus zeker niet enkel interessant voor ondernemers. Ook mensen die in dienstverband werken, slagen er vaak in om een mooi vermogen bij elkaar te sparen. Soms hebben we ook klanten die een aanzienlijk bedrag hebben geërfd en daar dan zoveel mogelijk willen uithalen. Iedereen met een vermogen heeft baat bij een doordachte financiële planning." ■

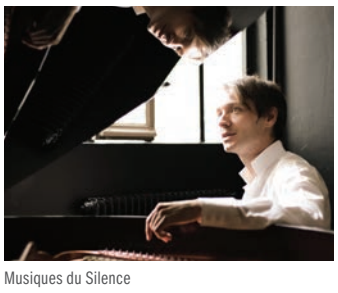
Pareto
YOUR FINANCIAL PARTNER

Meer weten?
pareto.be

"start stop start stop start stop START"

Dit voorjaar in Cc Strombeek

KLASSIEK



Musiques du Silence

- Het Collectief
- I Solisti
- Taurus Quartet
- Guillaume Coppola
- Jolente De Maeyer & Nikolaas Kende
- Trio Alba

THEATER

Sartre & de Beauvoir

- Tg Stan
- LOD
- de Roovers
- Martha!tentatief
- de HOE
- Thomas Janssens / Peter De Graef
- Sien Eggers & Frank Focketyn

HUMOR

Erik Van Looy © Nick White

- Matthysen, Mosuse en Van Ballaert
- Jan Jaap van der Wal
- Erhan Demirci
- Michael Van Peel
- Freek de Jonge
- Grof Geschud
- Erik Van Looy

MUZIEK

Stef Bos © Lieke Anna

- 25 jaar Scala
- Brihang
- Geike + Hydrogen Sea
- Günther Neefs
- Milow
- Stef Bos
- The Starlings

FILM

Madres Paralelas

- Dealer
- The Worst Person in the World
- The United States vs Billie Holiday
- The Power of the Dog
- Spencer
- The Hand of God
- Bergman Island
- Madres Paralelas
- Aline
- The Lost Daughter
- The French Dispatch

Ontdek ook de rest van onze programmatie, onze expo's en het aanbod voor families en kinderen op www.ccstrombeek.be

Cultuurcentrum Strombeek, Gemeenteplein 1, 1853 Strombeek-Bever

Mensen willen zo lang mogelijk thuis blijven wonen, maar hoe?

Vlaams minister van Volksgezondheid Wouter Beke wil komaf maken met het binaire denken tussen thuiswonen of wonen in een voorziening. "De vermaatschappelijking van de zorg gaat over hoe we in onze maatschappij een vaste plaats kunnen geven aan grote en kleine zorgnoden."

"Mensen blijven langer 'jong' en zullen dus ook langer voor zichzelf én voor anderen kunnen blijven zorgen. Iedereen wil zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Pas wanneer dat echt niet meer mogelijk is, zullen ze openstaan voor andere oplossingen. In woonzorgcentra zal de zorgcomponent hierdoor veel zwaarder gaan doorwegen. De zorgbehoevendheid van deze mensen wordt zwaarder", klinkt het. "De groeiende passieve bevolking bestaat echter uit meerdere categorieën. Je hebt enerzijds de mensen die echt afhankelijk zijn, maar het grootste deel zijn mensen die gewoon niet meer professioneel actief zijn, maar daarom niet afhankelijk zijn. Die laatste groep wil vaak wel nog iets doen en betekenen in de maatschappij door ondersteuning te bieden aan anderen zodat de zorgprofessionals deels ontlast worden. We moeten dus af van het binaire denken. Dat geldt trouwens ook voor mensen die wel afhankelijk zijn van anderen voor bepaalde hulp. Dat gegeven wil niet zeggen dat zij niets meer zouden kunnen betekenen voor anderen. Veel zestigers stoppen net deels of volledig met werken om bijvoorbeeld familieleden te helpen die ondersteuning nodig hebben. En ook dat is goed, want we zullen zowel professionele als niet-professionele hulp nodig hebben om de vergrijzing aan te kunnen."

Babyboomgeneratie

"Wat de demografische evoluties betreft, moeten we de korte en lange termijn uit elkaar houden. De generatie die de komende drie à vier jaar 85 jaar wordt, is geboren in en rond WOII. Tel dan nog eens vijf jaar verder en je zit aan de babyboomgeneratie. De komende jaren zullen we dus weinig bijkomende capaciteit in de woonzorgcentra nodig hebben. Richting 2030 is dat echter wel het geval", aldus Beke. ■

#Wist je dat?

Tegen 2050 zal ons bevolkingsaantal groeien van 11,5 miljoen naar 12,7 miljoen.

De 67-plussers zullen evolueren van 1,6 miljoen naar 2,1 miljoen.

Het aantal 85-plussers zal tegen 2050 meer dan verdubbelen.

Inwonende zorgverleners: 24/7 ondersteuning in je eigen huis

De meeste hulpbehoevende ouderen willen liefst gewoon thuis blijven wonen in plaats van naar een woonzorgcentrum te gaan. Voor de naasten is het helaas vaak onmogelijk om hele dagen en nachten voor hen te zorgen. Zorggezelschap biedt daarom een alternatief aan met inwonende zorgverleners. Interview met oprichters Isabelle De Ramée en Veronica Riseva.

Tekst: Joris Hendrickx

"Met een inwonende zorgverlener heb je 24/7 iemand die je bijstaat met eten maken, lichte huishoudelijke taken uitvoeren of boodschappen doen. Daarnaast kan je samen ook gewoon gaan wandelen of gezelschapspelletjes spelen. Zo hou je als hulpbehoevende de volledige regie van je leven in handen. Jij bepaalt zelf wat je wanneer wil doen. Alles gebeurt op jouw ritme."

Alternatief voor woonzorgcentrum

"Daarnaast gaan ouderen die naar het woonzorgcentrum moeten op mentaal vlak vaak plots erg snel achteruit. Ze komen doorgaans immers in groepen terecht met mensen die al dement zijn en worden er veel te weinig geprikkeld. In je eigen huis kan je daarentegen met de juiste hulp lang gezond en actief blijven, zowel op mentaal als fysiek vlak. Onze mensen zijn daarvoor speciaal opgeleid en hebben meerdere jaren ervaring als zorgassistenten. Je kan dan ook in de gezelligheid van je eigen huis je familie, vrienden en buren blijven ontvangen wanneer je wil. Niemand gaat immers graag naar een woonzorgcentrum, waardoor bewoners daar vaak heel wat minder bezoek krijgen dan voorheen."

Met een inwonende zorgverlener hou je als hulpbehoevende de volledige regie van je leven in handen.

Isabelle De Ramée en Veronica Riseva,

OPRICHTERS ZORGGEZELSCHAP

Een recht voor iedereen

"Naar analogie met het persoonsvolgend budget voor mensen met een beperking zouden ook ouderen en palliatieve mensen dus zelf moeten kunnen beslissen op welke manier ze ondersteuning willen krijgen. In Nederland, Duitsland en Oostenrijk zijn inwonende zorgverleners al heel courant en worden ze volledig terugbetaald door de overheid. In België wordt het daarentegen helaas nog als een luxedienst gezien. Hierdoor blijft onze service voorlopig dus vooral weggelegd voor een beperkte groep, terwijl het eigenlijk een recht voor iedereen zou moeten zijn. De vraag is alvast enorm binnen alle lagen van de maatschappij." ■

PRIVATE CARE
ER IS GEEN BETERE PLEK DAN THUIS

Meer weten?
zorggezelschap.be

Tijdelijke zorgwoning in je tuin als alternatief voor woonzorgcentrum

Carlo Mespreuve

COMMERCIEEL EN TECHNISCH VERANTWOORDELIJKE MODULEHOME

Wil je je zorgbehoevende ouder dichter bij huis hebben, zodat je beter voor hem of haar kan zorgen, maar wel je privacy behouden? Dan is een verplaatsbare zorgwoning in je tuin misschien wel dé oplossing!

Tekst: Joris Hendrickx

Een nieuwe wetgeving stelt dat je in je tuin een tijdelijke zorgwoning tot vijftig vierkante meter mag plaatsen, zonder dat daar een architect voor nodig is. Een belangrijke voorwaarde is wel dat deze dan verplaatsbaar moet zijn. "En daar spelen we met onze modules op in", vertelt Carlo Mespreuve, commercieel en technisch verantwoordelijke bij Modulehome. "Ze kunnen makkelijk worden verhuisd met een kraan en bovendien is er geen klassieke fundering voor nodig. Onze Modulehomes worden geplaatst op schroefpalen die even vlot terug kunnen worden weggenomen. De unit zelf kan je dan eventueel doorverkopen, maar je kan ze ook laten staan en het gebruik wijzigen indien er een bouwaanvraag wordt ingediend."

Dicht bij elkaar, maar mét privacy

"Dankzij een Modulehome kan je ouderen of hulpbehoevenden dicht bij jou laten wonen en hen dus makkelijker zelf verzorgen, eventueel met de ondersteuning van professionele zorgverleners die aan huis komen. Tegelijk garandeert de volledig aparte unit de nodige privacy. Veel mensen kunnen op die manier vermijden dat hun geliefde in een woonzorgcentrum of andere instelling moet worden geplaatst", aldus Mespreuve. "We maken onze modules in ons eigen atelier. Met deze droge bouwmethode zijn we niet afhankelijk van de weersomstandigheden en kunnen we dus sneller werken. Omdat we hout gebruiken, kunnen we bovendien volledig maatwerk aanbieden. Als klant kan je ook zelf je afwerkingsniveau kiezen. Je kan gaan

voor sleutel-op-de-deur, maar ook voor een budgetvriendelijkere optie waarmee je zelf een deel van de afwerking voor je rekening neemt. We kunnen de unit ook aanpassen voor zorgbehoevenden, met bijvoorbeeld een zitje en armleuningen in de douche en keukens waarvan het werkblad in hoogte kan worden verplaatst. We werken daarvoor samen met gespecialiseerde partners." ■

Een nieuwe wetgeving stelt dat je in je tuin een tijdelijke zorgwoning tot 50m² mag plaatsen, zonder dat daar een architect voor nodig is.

MODULEHOME
Create your own space

Meer weten?
modulehome.be/nl

“Nieuw tussenspectrum van mogelijkheden voor hulpbehoevende ouderen”

Christophe Moortgat

CEO JANE

Jane

Meer weten?
meetjane.be/nl

Slimme technologie kan helpen om de druk op de woonzorgcentra te verlichten en om ouderen langer thuis te laten wonen. Christophe Moortgat creëerde met Jane een nieuw tussenspectrum van mogelijkheden voor hulpbehoevende ouderen.

Tekst: Joris Hendrickx

“Jane bestaat uit een combinatie van alarmknoppen, sensoren en artificiële intelligentie waarmee zorgverleners vanop afstand en preventief kunnen inschatten hoe het gesteld is met de gezondheid van ouderen”, aldus Moortgat. “Dat is uiteraard enorm waardevol in een thuissituatie, maar ook in woonzorgcentra kan het een grote toegevoegde waarde zijn. Met Jane creëren we een compleet nieuw tussenspectrum van mogelijkheden voor hulpbehoevende ouderen. We laten woonzorgcentra als het ware voor een stuk buiten hun muren treden en naar de thuiswonende oudere gaan. Zo zijn ze veel sneller centraal betrokken en kan de latere transitie naar een effectieve opname veel gemakkelijker verlopen. Een oudere kan hiermee doorgaans minstens een jaar langer thuis blijven wonen. Dat levert niet enkel een kostenbesparing op voor de familie, maar ook voor de maatschappij. Tegelijk bezorgen we zowel de familie als de zorgsector meer gemoedsrust. We kunnen Jane overigens perfect integreren met reeds bestaande systemen in woonzorgcentra. Bovendien hebben we nauwe samenwerkingen met grote zorgcentrales zoals Z-Plus, waardoor ook hun zorgaanbieders aan huis hun patiënten zo goed mogelijk kunnen opvolgen.”

© FOTO: PRIVÉ

Via een app op de smartphones of tablets van naasten en zorgverleners komt meteen een melding binnen als er iets mis is.

We laten woonzorgcentra als het ware voor een stuk buiten hun muren treden en naar de thuiswonende oudere gaan.

Preventieve monitoring en snelle reactie

“De draadloze bewegingssensoren van Jane helpen om de levensstijl van een persoon te monitoren. Door middel van een zelflerende artificiële intelligentie kan onze oplossing hier afwijkingen in detecteren. Zo merkte Jane bijvoorbeeld dat er iets mis was bij een alleenwonende vrouw en sloeg ze onmiddellijk alarm. Hierdoor kon de vrouw - die een beroerte had gekregen - veel sneller geholpen worden. Concreet werkt onze oplossing op basis van drie belangrijke indicatoren voor iemands gezondheid: bewegingen, toiletbezoeken en slaapgedrag. Deze monitoring gebeurt uiteraard met alle respect voor de privacy. Niemand kan effectief meevolgen wat iemand aan het doen is. Jane detecteert enkel afwijkingen en slaat dan alarm. Bovendien kunnen we ook instellen dat het systeem meldt wanneer de persoon ’s nachts opstaat en rondwandelt. Daarnaast omvat Jane ook klassieke drukknoppen waarmee de oudere 24/7 alarm kan slaan bij een acuut probleem. Via een app op de smartphones of tablets van naasten en zorgverleners komt dan meteen een melding binnen dat er iets mis is. Dankzij die preventieve en continue monitoring wordt veilig ouder worden, ook thuis, meteen werkelijkheid”, besluit Moortgat. ■

“Domotica bereiden je huis voor op de toekomst”

David Vaeremans

GENERAL MANAGER & DIRECTOR FERMAX

DOBISS FERMAX GROUP

Meer weten?
dobiss.com

Domotica verhogen het comfort en de veiligheid in je woning, waardoor je langer zelfstandig thuis kan blijven wonen. Naarmate je ouder wordt, kan de technologie mee evolueren met je nieuwe noden. Meer uitleg door David Vaeremans, General Manager & Director bij Fermax.

Tekst: Joris Hendrickx

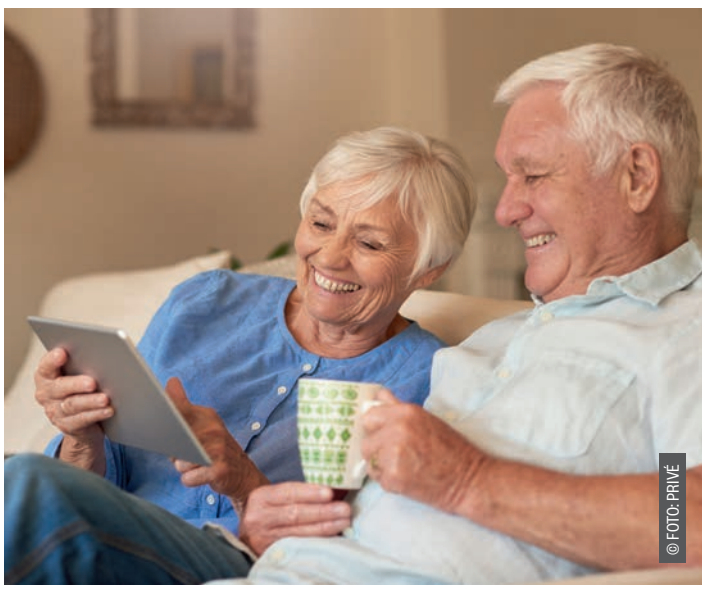
“Domotica verhogen het comfort en de veiligheid door ervoor te zorgen dat je minder handelingen en verplaatsingen moet doen om je huis te bedienen. Zo kan je het licht vertraagd laten uitgaan, zodat je nog rustig de tijd hebt om in je bed te gaan liggen, of bij het verlaten van je woning met één beweging alles uitschakelen, terwijl het licht in de inkomhal - net zoals een wagen - nog enkele keren knippert om te bevestigen dat alles in orde is.”

Schermen bieden nieuwe mogelijkheden

“Intussen worden drukknoppen steeds vaker vervangen door schermen. Via je smartphone of tablet krijg je zelfs vanuit je zetel of bed de volledige controle over alle lichten en eventueel ook stopcontacten en verwarming in je hele huis. Zeker voor mensen die wat minder mobiel zijn, is dat handiger en veiliger. Ook het fornuis kan vanop afstand of zelfs automatisch uitschakelen bij het slapengaan, het verlaten van je huis of na een vooraf ingestelde tijdsduur. Veel gebruikers in serviceflats stellen voor de veiligheid bijvoorbeeld in dat het fornuis nooit langer dan drie aansluitende uren kan aanstaan. Een andere mogelijkheid is om na drie uur een notificatie te sturen naar jouw gsm of die van een naaste. Nog een stap verder is het versturen van een notificatie naar je naasten wanneer het licht van het toilet de hele ochtend nog niet is bediend of een sensor er nog geen beweging heeft vastgesteld. Dat zou er immers kunnen op wijzen dat er een probleem is en ze best even komen controleren.”

Voor jong en oud

“Het inbouwen van zulke mogelijkheden is voor veel mensen nu vaak nog niet nodig, maar misschien wel in de toekomst wanneer ze ouder zijn. Door het nu al te implementeren in je nieuwbouw- of renovatieproject, zorg je dat je huis toekomstbestendig is en je er later langer in zal kunnen blijven wonen. De domotica die dan al aanwezig is kan door de jaren heen mee evolueren met je nieuwe wensen en behoeften. Zo kunnen heel wat zaken volledig geautomatiseerd worden door middel van sensoren, denk aan verlichting, stopcontacten, screens, rolluiken of verwarming. Maar niet enkel voor ouderen, ook voor jongere huiseigenaars zijn domotica een grote meerwaarde. Jong geleerd is bovendien oud gedaan. Wie al gewoon is om domotica te gebruiken, zal er ook op oudere leeftijd beter vertrouwd mee zijn. ■



© FOTO: PRIVÉ

Zeker voor mensen die wat minder mobiel zijn, is domotica handiger en veiliger.

Door slimme technologie nu al te implementeren in je nieuwbouw- of renovatieproject, zorg je dat je later langer thuis kan blijven wonen.

KNAPPE KOPPEN

een mediaplanet podcast.

'Knappe Koppen' is een podcastreeks voor liefhebbers van rake analyses over actuele thema's. We koppelen twee doorwinterde experts aan elkaar en nemen de luisteraar mee in een partijtje pingpong over valkuilen, tendensen en toekomstprognoses.

Meer weten?

Volg Knappe Koppen en Mediaplanet België via Instagram.

Via mail

knappekoppen@mediaplanet.com

mediaplanet

knappekoppen.pdcst

© FOTO: PRIVÉ

Hoe gezond is jouw slaapritueel?

Onze slaapduur en slaapkwaliteit worden beïnvloed door diverse factoren. Door hier bewust mee om te gaan, kunnen we niet enkel beter slapen, maar zullen ook onze levenskwaliteit, gezondheid en prestaties overdag verbeteren. **Tekst:** Joris Hendrickx

Prof. dr. Johan Verbraecken

MEDISCH COÖRDINATOR SLAAPCENTRUM UZA EN AUTEUR BOEK 'SLAAP: HET NIEUWE MEDICIJN'

"Twee zaken zijn cruciaal voor een goede slaap: een goede slaapduur én voldoende slaapkwaliteit", vertelt prof. dr. Johan Verbraecken (UZA). "Het eerste houdt simpelweg in dat je niet te veel, maar zeker ook niet te weinig mag slapen. Op vlak van kwaliteit zorg je er best voor dat er zo weinig mogelijk slaapverstorende elementen aanwezig zijn waardoor je slaap minder diep wordt, zoals bijvoorbeeld pijn, te laat sporten, koffie, alcohol, een slecht slaapsysteem, enz. Door hier rekening mee te houden, kan je je slaap optimaliseren en zo ook je algemene gezondheid verbeteren."

Sterker afweersysteem

"Uiteraard kunnen niet alle gezondheidsprobleem worden voorkomen, maar een goede slaap kan de kans op ziekte en vroegtijdig overlijden wel verlagen omdat het je fysieke herstel en je afweer (de aanmaak van antistoffen) bevordert. Bovendien zal je een kwalitatiever leven hebben, beter presteren én er zelfs beter uitzien. Indien je al een bepaalde aandoening hebt - bijvoorbeeld diabetes of hoge bloeddruk - zal een slechte slaap ervoor zorgen dat die aandoening minder goed onder controle kan worden gehouden", legt Verbraecken uit.

Licht en ergonomie

"Lichtblootstelling heeft een sterk effect op de kwaliteit van je slaap. Zeker in de winterperiode is het belangrijk om voor of rond de middag een halfuurtje rechtstreeks in contact te komen met zonlicht. Dat geeft je energie en heeft een gunstig effect op de werking van je biologische klok. Hierdoor zal je vroeger op de avond én sneller in slaap vallen. Een ergonomisch slaapsysteem kan eveneens helpen om de slaapkwaliteit te verbeteren, waardoor je een nog beter uitgeslapen gevoel hebt. Je kan dankzij een goed systeem zelfs hetzelfde uitgeslapen gevoel bekomen met minder uren slaap dan bij een slecht systeem."

Risico op kanker

"Bij duisternis wordt in de pijnappelklier diep in je hersenmassa melatonine aangemaakt. Die stof is verantwoordelijk voor de regeling van de biologische klok in de hersenen én heeft beschermende eigenschappen tegen kanker. Bij te weinig slaap zal de melatonine echter niet vrijkomen. Indien dat structureel gebeurt, verhoogt het risico op kanker. Ook het bioritme van andere orgaansystemen en hormonale systemen kan zo in de war geraken, want zij hangen af van de biologische klok in de hersenen", vervolgt Verbraecken.

Een goede slaap kan de kans op ziekte en vroegtijdig overlijden verlagen omdat het je fysieke herstel en je afweer bevordert.

"Een andere belangrijke factor is het groeihormoon. Dat wordt aangemaakt tijdens je diepe slaap - die toeneemt door voldoende te bewegen - en heeft een grote invloed op je spierspanning en vitaliteit."

Stress en mentale spanning

"Cortisol, het stresshormoon dat wordt aangemaakt in de bijnieren in de tweede helft van de nacht, bepaalt voor een stuk wanneer we opstaan en geeft ons ook energie. Wie meer stress heeft, zal vroeger ontwaken. Wie te weinig cortisol aanmaakt, door bijvoorbeeld uitputting of een verstoorde bijnierfunctie, zal moeilijk uit bed geraken. Stress heeft niet alleen een enorme invloed op het feit of je al dan niet vlot in slaap geraakt, maar ook op de kwaliteit van je slaap. Zelfs mensen die denken dat ze ondanks stressvolle omstandigheden goed slapen en vlot in slaap geraken, hebben toch vaak af te rekenen met stress in hun lichaam. Dat kan zich onder meer manifesteren in de productie van meer alfagolven. Die waakgolven kunnen optreden tijdens de slaap en ervoor zorgen dat je bij de minste prikkel wakker wordt. Op die manier wordt de slaap oppervlakkiger en zal deze minder herstellend werken. Hierdoor kan je het gevoel krijgen dat je niet goed bent uitgerust. Gespannen gaan slapen leidt daarnaast ook tot meer nachtmerries, waardoor je je ook overdag minder goed voelt en dus een lagere levenskwaliteit hebt. Het is daarom cruciaal om voor het slapengaan eerst nog even te ontspannen, zelfs al is dat ten koste van het aantal uur slaap", besluit Verbraecken. ■

Wist je dat?

Heb je last van stress of slaapproblemen? Van deze twee voedingsingrediënten is bewezen dat ze je kunnen helpen!

Rhodiola bevordert je weerstand tegen tijdelijke stress. Daarnaast ondersteunt het je mentale en cognitieve activiteit.

Citroenmelisse helpt je om in slaap te vallen en bevordert een goede nachtrust, maar draagt ook bij tot een meer ontspannen gevoel. Je zal niet enkel gemakkelijker in slaap vallen, maar ook een betere slaapkwaliteit ervaren.

CHAMPAGNE

Diamant

VRANKEN

MAISON FONDÉE EN 1976

REIMS - FRANCE

L'ART DU CHAMPAGNE

VRANKEN POMMERY BENELUX
info@vpb.be • 02 217 59 17