



Absolutely no sports

Editoriaal

Luc Van de Ven

In april eerder dit jaar neem ik deel aan de Short Run over zeven kilometer, een zij-evenement van de 10 Miles te Antwerpen. Mijn keurige, ja zelfs rigoureuze voorbereiding leidt me naar een tijd die me tevreden stelt. Bij het overschrijden van de aankomstlijn volgt een koude douche, want ik hoor de plaatselijke omroeper: “Goede tijd, man. En dat voor uw leeftijd.” Even bekwam me de neiging om op mijn stappen terug te keren om deze jongeman mijn gedacht te zeggen (of erger), maar ik heb het gelaten voor wat het was: een voorbeeld van agisme. De familieleden op de tribune hebben wel gelachen. Hoe dan ook, een mens moet zich niet te snel laten ontmoedigen.

Over wat men kan doen om gezond oud te worden, is al heel wat inkt gevloeid. De ene raadgeving is al goedkoper of nietszeggender dan de andere. Zo las ik laatst: “Optimisme is de beste remedie tegen de oude dag.” Ja, dat zal wel, maar leg dit eens uit aan iemand die er niet in slaagt de dingen op een positieve manier te bekijken. Maar als er een raadgeving hout snijdt, dan is het wel dat voldoende en op regelmatige wijze uitgevoerde lichaamsbeweging een positieve impact heeft op zowel lichaam als geest. En ook hier mogen wij ons niet laten ontmoedigen, ook niet door uitspraken van bekende wereldburgers zoals Winston Churchill, in de ogen van vele Britten de man die het naziregime een halt heeft toegeroepen. Toen een journalist hem vroeg hoe hij erin geslaagd was tijdens zijn leven zo enorm veel te realiseren en zo’n hoge leeftijd te bereiken (hij was toen bijna negentig jaar oud), was zijn antwoord: “Absolutely no sports!”

In dit nummer van Senior werden twee hoofdartikels opgenomen, die allebei iets te maken hebben met bewegen. In het eerste artikel focussen **Greet Cardon** en **Sanne Stegen**, vertrekkende vanuit de vaststelling

dat lichaamsbeweging een bijzondere rol speelt in het gezond verouderen, op het hoe en het waarom van het promoten van beweging om zowel lichamelijk als cognitief gezond ouder te worden. Dit is zonder twijfel een uiterst belangrijk aandachtspunt voor alle senioren én voor professionele hulpverleners in de ouderenzorg... maar niet het minst ook voor lieden van middelbare leeftijd (en jonger).

Ook in het tweede hoofdartikel komt beweging aan bod, maar dan vooral vanuit de beperking. **Greet Esselens** en **Nathalie Fobe** bespreken de uitdagingen die samengaan met de ziekte van Parkinson. De veelheid aan motorische en niet-motorische symptomen wordt besproken, alsook een multidisciplinaire aanpak (met enkele praktische handvaten) op maat van de patiënt.

In de rubriek ‘**Uit de praktijk**’ hebben we drie teksten opgenomen. Vooreerst belicht **Elien Saey-Van Peteghem** hoe zij als ergotherapeute aan huis van de oudere een bijdrage kan leveren in het verhogen van de levenskwaliteit. Ze benadrukt dat ergotherapie veel meer is dan woningaanpassingen of hulpmiddelenadvies; het gaat voornamelijk om herstel, compensatie of comfort.

Jonas Devroey en **Philippe Minguet**, beiden kinesitherapeut en psychomotorisch therapeut, gaan met mekaar in gesprek over de bijdrage die psychomotorische therapie (PMT) kan leveren voor het optimaliseren van fysiek en mentaal welzijn bij ouderen. Speciale

.....

Luc Van de Ven, hoofdredacteur van *Senior*, is klinisch ouderenpsycholoog, verbonden aan de Dienst Ouderenpsychiatrie van het Universitair Psychiatrisch Centrum van de KU Leuven.

aandacht hierbij wordt besteed aan het werken met senioren met cognitieve problemen.

In een derde artikel in deze rubriek gaat **Ronald Geelen** dieper in op de uitdagingen die verband houden met het bijzonder complexe thema 'palliatieve zorg bij geïnstitutionaliseerde mensen met dementie'. Hij legt de nadruk op het formuleren van richtlijnen voor de begeleiding van familieleden.

In de rubriek '**Fa kruis, de kritische noot**' geven we ruimte aan lezers en collega's in het werkveld om hun verzuchtingen en kritische bedenkingen met betrekking tot de ouderenzorg op papier te zetten. Deze keer geven **Samira Abid** en **Manu Keirse** hun mening over het belang van cultuursensitieve zorg, zeker als het gaat om begeleiding van ouderen met een migratieachtergrond. **Geert Messiaen** bepleit de nauwe band die er zou moeten zijn tussen het woonzorgcentrum en de buurtwerking.

Lies Van Assche verzorgt in dit nummer twee **boekbesprekingen**. In een eerste bespreking gaat ze dieper in op het boek 'Met de jaren. Waarom het zin heeft om ouderen met psychische problemen te behandelen', geschreven door **Arjan Videler** en **Rosalien Wiltig**. Beide auteurs zijn psycholoog en psychotherapeut met erg veel ervaring in het werken met ouderen. Hun positieve kijk op de mogelijkheden voor behandeling van senioren met psychische problemen werkt uitermate inspirerend. In een tweede boekbespreking wordt dieper ingegaan op 'Minne & Meer', een spelpakket uitgewerkt door de **Expertisecentra Dementie Paradox en Memo**. Met dit bordspel willen de auteurs seksualiteit en intimiteit bij personen met dementie bespreekbaar maken. Het eerste deel is bedoeld voor mensen met dementie; het tweede voor mantelzorgers; het derde spel richt zich tot professionele hulpverleners.

Ten slotte willen we de aandacht vestigen op het **Congres Ouderenpsychiatrie**, dat onder de hoofding 'Van kwaad naar erger. Over agressie bij ouderen' plaatsheeft te Leuven op 26 oktober dit jaar.

➤ Inhoud

EDITORIAAL

Absolutely no sports 1
Luc Van de Ven

ARTIKEL

Gezond verouderen in beweging 3
Greet Cardon & Sanne Stegen

FA KRUIS, DE KRITISCHE NOOT 11
Samira Abid & Manu Keirse
Geert Messiaen

UIT DE PRAKTIJK

Ergotherapie aan huis 13
De sleutel tot meer betekenisvolle activiteiten
en empowerment voor ouderen
Elien Saey-Van Peteghem

UIT DE PRAKTIJK

Psychomotorische therapie bij ouderen 18
Jonas Devroey & Philippe Minguet

UIT DE PRAKTIJK

Too little too late 21
Palliatieve zorg bij geïnstitutionaliseerde
mensen met dementie
Ronald Geelen

BOEKBESPREKING

Met de jaren 30
Lies Van Assche

ARTIKEL

Een kijk achter de ziekte van Parkinson 33
Greet Esselens & Nathalie Fobe

BOEKBESPREKING

Minne & Meer 41
Lies Van Assche

BIJEENKOMSTEN

46