



**vLaamse  
OUDERENRAAD**

## **Advies** 2020/1

---

**Garanties voor ouderen in coronatijden**

**9 september 2020**

Vlaamse Ouderenraad vzw — Broekstraat 49-53 — 1000 Brussel — [www.vlaamse-ouderenraad.be](http://www.vlaamse-ouderenraad.be)

## Inhoud

Inleiding .....	3
1. Betrek bewoners en hun naasten bij het beleid in het woonzorgcentrum .....	4
2. Blijf bewoners bewegingsvrijheid en psychosociale ondersteuning bieden.....	6
3. Maak persoonlijke contacten mogelijk voor mensen in woonzorgcentra .....	8
4. Ondersteun zorgbehoevende ouderen en hun mantelzorgers .....	10
5. Blijf ons de kans geven om actief deel te nemen aan de samenleving.....	12

## Inleiding

De coronacrisis stelde ons als samenleving voor ongeziene uitdagingen. De hoge besmettingsgraad, het gebrek aan testmogelijkheden, en het grote risico op ernstige complicaties of overlijden bij risicogroepen maakten doortastende maatregelen bij de uitbraak van de eerste golf noodzakelijk.

Daarbij was het blind vliegen en toch snel handelen. Er zijn beslissingen genomen die achteraf niet altijd optimaal bleken. We kunnen niet anders dan vaststellen dat we heel ver zijn gegaan in het vrijwaren van gezondheid en veiligheid. Soms ten koste van mensen hun elementaire rechten.

Ouderen stonden daarbij mee in het oog van de storm. Zowel actieve en gezonde ouderen, die plots als kwetsbaar werden weggezet, als ouderen met zorgnoden, die hun leven ingrijpend zagen veranderen. Uit hun signalen en ervaringen blijkt duidelijk hoe zij inspraak misten, en in hun veerkracht uitgedaagd werden door moeilijke situaties die voor hen tot lang na de eerste versoepeling van de lockdown duurden.

Uit die ervaringen wil dit advies lessen trekken. Daarom vragen we in dit advies om vijf garanties voor ouderen doorheen alle toekomstige virusgolven. Vijf principes die gewaarborgd moeten worden, zowel door het Vlaamse beleid, als door lokale besturen en woonzorgactoren. Vijf punten waarop wie oud is moet kunnen vertrouwen.

De garanties die we vragen zijn gebaseerd op interviews en getuigenissen met ouderen en hun naasten, in de periode juni en juli 2020. Opmerkelijk vaak ging het daarbij ook over hun huidige situatie, in volle versoepelingstijd, en dus niet alleen over hun ervaringen in maart en april. Bijna 50 ouderen in een kwetsbare situatie en hun naasten deelden hun verhaal.

Uit de vijf aanbevelingen richten er drie zich specifiek tot de situatie in woonzorgcentra. De twee andere slaan op de situatie van zorgbehoevende ouderen en hun mantelzorgers in de thuisomgeving, en op de deelname van ouderen aan de samenleving.

Met Covid-19 duidelijk nog op volle kracht en het griepseizoen voor de boeg, zien we deze garanties als essentieel voor ouderen. Doorheen het moeilijke najaar dat voor de deur staat, maar ook doorheen elke volgende virusgolf.

*Voor een gedetailleerd advies met analyse en aanbevelingen vanuit de aanpak van de coronacrisis doorheen de eerste golf, verwijst de Vlaamse Ouderenraad naar het advies van de [Vlaamse Raad voor Welzijn, Volksgezondheid en Gezin](#), waar de Vlaamse Ouderenraad mee toe heeft bijgedragen.*

## 1. Betrek bewoners en hun naasten bij het beleid in het woonzorgcentrum

*“Ik heb mijn mama nog nooit zo neerslachtig gezien. Elke keer dat ze naar het nieuws kijkt, worden er nieuwe versoepelingen aangekondigd. Behalve voor ouderen. Ze heeft het gevoel dat ze vergeten wordt. In het woonzorgcentrum waar mama woont, worden de richtlijnen erg streng toegepast. Daarover zei ze laatst dat ‘ze’ haar enkele maanden van haar leven hebben afgenomen. Ze voelt zich opgesloten. Alles wat ze graag heeft en doet, wordt haar ontnomen. Dit is voor haar de ergste periode uit haar leven, erger dan de oorlog.” – Chris, mantelzorger*

*“Maandenlang kwijnde mijn mama (90) weg door de eenzame opsluiting in het woonzorgcentrum. Lange tijd waren de maatregelen er veel strenger dan de richtlijnen die de overheid opstelde. Het woonzorgcentrum was een quarantainecentrum waar men de familie weerde en wantrouwde. Mijn mama heeft enorm geleden, maar ze kon zichzelf onvoldoende laten horen.” – Luc, zoon*

*“Samen met mijn echtgenote (71) woon ik in een assistentiewoning. We hebben het gevoel dat we tijdens de lockdown aan ons lot zijn overgelaten. De directie koos voor een strenge toepassing van de richtlijnen, dat werd eenzijdig opgelegd. Natuurlijk kun je niet met alle bewoners overleggen, maar in gesprek gaan met een aantal bewoners moet toch lukken? Zeker als je bedenkt dat de directie er geen probleem van maakt om beroep te doen op mij bij noodoproepen van andere bewoners of wanneer het brandalarm hier afgaat.” – Raymond, bewoner assistentiewoning*

*“Een mantelzorger vertelde dat hij niet eens op de hoogte gebracht was toen zijn naaste overgebracht was naar het ziekenhuis wegens een coronabesmetting. Pas toen hij zelf eens belde naar het woonzorgcentrum, werd hij ingelicht. Voor de coronacrisis ging hij nochtans elke dag op bezoek bij zijn naaste en was er steeds een goed contact met de zorgmedewerkers.” – Mario, medewerker welzijnssector*

*“Mijn mama krijgt amper informatie over de situatie in haar woonzorgcentrum. Uitleg over welke maatregelen er genomen worden en waarom die nodig zijn is er niet. Ook over bewoners die overlijden wordt er amper gepraat. Volgens mama is het onderwerp taboe in het woonzorgcentrum.” – Carina, mantelzorger*

Doorheen de hele eerste golf werd het leven van ouderen in woonzorgcentra getekend door drastische beslissingen die boven hun hoofd werden genomen. Ook nu, eind augustus, leggen sommige voorzieningen nog steeds erg ingrijpende beperkingen op, zonder dialoog met de bewoners of hun naasten. Bewoners hebben het gevoel dat hun inspraak en medezeggenschap hen volledig is ontnomen. Een aanspreekpunt om hun rechten te vrijwaren, hebben ze niet. In tijden en omstandigheden die menselijk heel moeilijk zijn, zijn ze verplicht om te ondergaan.

Ook in coronatijden moet de mens centraal staan. Net wanneer de afwegingen moeilijk zijn, is dialoog daarbij cruciaal.

Daarom vragen we deze principes te waarborgen:

- **Bespreek het coronabeleid in de voorziening met de bewonersraad en familieraad.** Ga in dialoog: hoe worden maatregelen ervaren? Welke noden en bezorgdheden leven er? Ga ook moeilijke discussies niet uit de weg: hoe gaan we tewerk wanneer er snel geschakeld of verstrengd moet worden, en wat moet er daarbij zeker gewaarborgd worden? Voer het gesprek op maat van de bewoners en zorg dat ook mantelzorgers daarin een stem hebben.
- **Betrek een vertrouwde tussenschakel ten aanzien van bewoners en hun naasten bij afwegingen tussen welzijn en veiligheid.** Engageer een vrijwilliger die een vinger aan de pols houdt bij bewoners en familieleden, en een klankbord voor de directie kan zijn bij het nemen en evalueren van veiligheidsmaatregelen. Dat creëert vertrouwen dat het welzijnsperspectief mee bewaakt wordt wanneer er ingrijpende beslissingen genomen worden.
- **Zet versterkt in op vroegtijdige zorgplanning.** Inspraak in de persoonlijke zorgbeslissingen moet meer dan ooit gewaarborgd blijven. Van beslissingen rond hospitalisatie tot en met de zorg rond het levenseinde. Bewoners moeten kunnen vertrouwen op zorg in lijn met hun zorgwensen.
- **Zorg voor heldere en transparante communicatie.** Directies moeten kunnen voortgaan op duidelijke en tijdig gecommuniceerde richtlijnen. Bewoners en hun naasten moeten kunnen vertrouwen op open, eerlijke en verstaanbare communicatie. Zij moeten een duidelijke vertaling krijgen van de algemene richtlijnen en op regelmatige tijdstippen de kans krijgen om vragen te stellen en hun bezorgdheden te uiten.
- **Bied perspectief.** In sommige situaties zijn veiligheidsmaatregelen nodig om levens te vrijwaren. Maar net wanneer je inboet op levenskwaliteit, is perspectief in tijd essentieel. Schep helderheid over de termijn en de omstandigheden waaronder het versoepelen van beperkingen op welzijn mogelijk is.
- **Zorg voor een aanspreekpunt dat kan bemiddelen waar nodig.** Bewoners en hun mantelzorgers hebben recht op een duidelijk aanspreekpunt wanneer een woonzorgcentrum de richtlijnen in hun ogen te strikt interpreteert, en dialoog moeilijk loopt. Een orgaan dat kan sturen en bemiddelen waar nodig, en het wederzijds vertrouwen helpt herstellen.

## 2. Blijf bewoners bewegingsvrijheid en psychosociale ondersteuning bieden

*“Mijn ouders zijn allebei 90 en wonen samen in een assistentiewoning. Mijn vader had de gewoonte om elke dag een uurtje buiten te gaan wandelen. Met de ingang van de covid-maatregelen in maart mocht dat plots niet meer. Bijna 3 maand lang was zijn dagelijkse wandeling strikt verboden. Als hij toch naar buiten gaat, zal hij niet opnieuw binnen mogen klonk het. Beweging, natuur en zon vergroten toch net de weerstand? Bovendien mocht iedere Belg blijven buitenkomen, waarom hij dan niet?” – Nele, mantelzorger*

*“Kort voor de lockdown ben ik nog onder het mes geweest. Ik hoor de dokter nog zeggen dat ik nu vooral niet in mijn zetel mocht gaan zitten. Maar wat moest ik doen? De kinesist kwam niet meer langs, onze buitenruimte in het woonzorgcentrum was beperkt tot de binnenkoer, ... De dagen duurden echt heel lang. Lezen en televisie kijken was het enige dat we konden doen. Ik was echt diep ongelukkig. Het personeel zei altijd maar ‘We moeten er allemaal door.’ Allemaal goed en wel, maar zij konden wel elke dag de deur hier achter zich dichtdoen.” Sim, bewoonster woonzorgcentrum*

*“Als mijn moeder nog lang zo moet leven, dan vrees ik dat haar gezondheid snel achteruit zal gaan. Ze heeft pijn in haar benen van het vele zitten, ze kent momenten van diepe droefenis en momenten van grote woede omdat ze van haar vrijheid is beroofd. Ze ziet door haar venster op straat mensen wandelen, ze ziet het personeel samen pauze nemen op het terras, dan is het toch te begrijpen dat zij na al die weken kamerarrest in opstand komt.” - Juliette en Henriette, dochters*

*“Bij de start van de coronacrisis werd een koppel opgenomen in het woonzorgcentrum. De vrouw was al enkele keren ernstig gevallen en de man had beginnende dementie. Omdat het om verschillende problematieken gaat, moesten ze elk in een andere afdeling van het woonzorgcentrum in quarantaine. Ze konden elkaar niet meer ontmoeten, laat staan de kinderen of kleinkinderen. De man begreep er niets van en was heel opstandig.” – Jos, vrijwilliger*

*“Corona heeft het wekelijks activiteitenplan doen verdwijnen. Vijf maanden lang al zijn er amper activiteiten. Een enkele keer werd er een quiz georganiseerd, daar heeft mama van genoten, maar daarna bleef het opnieuw stil. Er is geen enkel vooruitzicht op ontspanning. Mijn mama krijgt angstaanvallen door het gebrek aan perspectief, maar psychosociale ondersteuning is er niet. Door de isolatie beweegt mama ook veel minder, daardoor wordt stappen voor haar steeds moeilijker. Volgens het woonzorgcentrum moet ze dan maar in haar kamer rond de tafel wandelen.” - Carina, mantelzorger*

Op zoek naar manieren om het virus buiten het woonzorgcentrum te houden, wordt de vrijheid van bewoners in sommige voorzieningen op ongeziene wijze ingeperkt. Daarbij verdwijnt de aandacht voor

het fysiek en psychosociaal welzijn van de bewoners naar de achtergrond. De impact op hun levenskwaliteit is ingrijpend. Het gebrek aan beweging werkt fysieke achteruitgang in de hand, en het langdurig missen van nabij contact en zinvolle dagbesteding wakkert gevoelens van verdriet en depressie aan. Voor hen komt dit nog bovenop bestaande verlieservaringen door hun zorgnoden. De gedachte “wat zit ik hier nog te doen”, woekert.

Andere voorzieningen tonen dat het beter kan. Dat een nuchter veiligheidsbeleid en oog voor welzijn wél hand in hand kunnen gaan. En dat ook in coronatijden betekenisvolle dagbesteding mogelijk blijft.

We vragen dan ook om volgende principes te garanderen:

- **Zet ook nu in op betekenisvolle dagbesteding.** Mensen hun kwaliteit van wonen en leven verdient volwaardig aandacht, ook in moeilijke omstandigheden. Ga daarom samen met de bewoners op zoek naar veilige betekenisvolle activiteiten, op vaste basis.
- **Voorzie ondersteuning voor het psychisch welzijn van bewoners.** Geef hen toegang tot een warme babbel en een luisterend oor. Leid medewerkers op om bewoners psychosociaal te ondersteunen zodat ze snel signalen kunnen oppikken en gepast kunnen reageren op mentale noden. Garandeer de toegang tot professionele psychologische bijstand waar nodig. Niemand verdient het om dit alleen te moeten dragen.
- **Blijf de bewegingsvrijheid van bewoners waarborgen.** Biedt hen de mogelijkheid om veilig buiten te komen en moedig beweging aan om hun gezondheid actief op peil te houden. Zorg ook voor de opvolging om fysieke achteruitgang zo veel mogelijk te beperken.
- **Behandel assistentiewoningen maximaal als aparte entiteiten.** Vaak is de gezondheid van bewoners van assistentiewoningen veel minder kwetsbaar dan deze van bewoners van woonzorgcentra. Zorg dat zij maximaal kunnen blijven leven zoals in een normale thuisomgeving, ook wanneer de assistentiewoningen fysiek verbonden zijn aan een woonzorgcentrum.
- **Bewaak het psychisch welzijn van de medewerkers.** Om goede zorg te kunnen bieden, moeten ook zij sterk in hun schoenen staan. Hun draagkracht is enorm op de proef gesteld, en staat nog steeds onder druk. Erken de moeilijke werkomstandigheden, voorzie psychologische bijstand en leid hen actief toe naar hulp- en ondersteuning.

### 3. Maak persoonlijke contacten mogelijk voor mensen in woonzorgcentra

*“Het woonzorgcentrum heeft alle moeite gedaan om corona buiten te houden, en dat is gelukt. Toch is de toestand er schrijnend. Men vergeet dat het de bewoners hun laatste thuis is. Als familie hebben we wekenlang met schrik moeten leven, we waren zo bang dat mama plots zou overlijden. Door haar hersentumor wisten we dat dat risico bestond. Haar leven heeft verschillende keren aan een zijden draadje gehangen, maar we kregen slechts 2 keer toestemming om een kwartiertje langs te gaan. Na tussenkomst van de huisarts, kregen we uiteindelijk onbeperkt toegang. Zo hebben we nog bij haar kunnen waken tijdens haar laatste dagen. Een verpleegster vertelde me toen dat mama op haar verjaardag in mei zo ongelukkig was en zelfs geweend had omdat we niet bij haar waren. Dat kwam hard aan.” – Erna, mantelzorger*

*“Ik kan mijn echtgenote opnieuw bezoeken, maar dagelijks binnenspringen, zoals voor de lockdown de gewoonte was, dat kan voorlopig niet. Ik zie haar nu elke week een half uurtje buiten of in de cafetaria. Ik mag haar niet knuffelen en van privacy is er geen sprake. Iedereen kan alles horen en zien. Ik begrijp niet dat het woonzorgcentrum niet meer begrip heeft voor onze situatie. Als ik mijn ongenoegen laat blijken, zeggen ze mij dat veiligheid voor alles gaat. Ik heb heel veel respect voor de inspanningen van de medewerkers, maar respect voor onze emoties, als echtgenoten die elkaar missen, dat ontbreekt.” – S., partner*

*“Lange tijd was de assistentiewoning waar mijn ouders verblijven afgesloten van de buitenwereld. Uiteindelijk zijn er babbelboxen geïnstalleerd. De beschikbare time slots waren snel volzet, maar toch zou ik die boxen geen succes noemen. Ze gaan in feite hun doel voorbij. Het is een erg claustrofobische omgeving en de confrontatie met familieleden is er bijzonder emotioneel. Alle goede bedoelingen ten spijt, denk ik dat er andere manieren kunnen zijn om ontmoeting mogelijk te maken, met respect voor de veiligheidsnormen.” – Marc, mantelzorger*

*“Sinds de versoepelingen mag mama bezoek krijgen van twee personen. Het vervelende is dat het altijd dezelfde personen moeten zijn. Mama heeft vijf kinderen, dat betekent dat er moeilijke keuzes gemaakt moeten worden. We zijn vooral bang dat er een nieuwe lockdown zou komen, nog voor mama al haar kinderen heeft kunnen terugzien.” – Rita, mantelzorgster*

*“Een man begon te huilen toen hij voor de eerste keer in lange tijd opnieuw langs kon gaan bij zijn vrouw die dementie heeft. Hij had die nacht amper geslapen en vertelde dat hij het gevoel had dat hij opnieuw 16 was, zo verliefd en vol verlangen om zijn vrouw te zien. Maar nu hij voor haar zit, wil ze hem niet eens aankijken. Ik zie ze zo graag zei hij, ik wil haar zo graag nog eens vastpakken.” – Mieke, medewerkerster woonzorgcentrum*

Voor bewoners van woonzorgcentra zijn de mogelijkheden tot contact met hun naasten en geliefden te lang ingeperkt geweest. Als ze elkaar al konden ontmoeten was afstand houden de norm, en waren



aanrakingen uit den boze. Geliefden, kinderen, kleinkinderen en mantelzorgers die geen warme knuffel konden geven, geen troostend gebaar konden bieden. Omstandigheden die schrijnende situaties creëerden. Net deze contacten zijn voor veel bewoners immers van onschatbare waarde: een van hun grootste bronnen van betekenis en zingeving, doorheen hun laatste levensjaren in het woonzorgcentrum.

Alternatieven als beeldbellen en babbelboxen kunnen dat gebrek aan contact slechts tijdelijk opvangen. Hoewel ze waardevol zijn wanneer nabij contact volledig uitgesloten is, waren ze voor veel bewoners en hun naasten onvoldoende voor zo'n lange periode. Zeker voor personen met dementie en ouderen met gehoor- of visuele problemen bieden ze geen soelaas. In contact treden met hen vereist nabijheid en affectiviteit. Voor hen is deze crisis dan ook een periode van ongezien isolement.

Met oog op bewoners hun nood aan persoonlijk contact, vragen we om volgende principes te garanderen:

- **Hou de veiligheidsmaatregelen proportioneel aan de situatie.** Durf bezoek ruimer toelaten wanneer er geen vermoedens van besmettingen zijn, en de veiligheid voldoende gewaarborgd kan worden. Wanneer er sprake is van besmettingen in of rond de voorziening, ga dan voor een beperkte en doordachte bezoekersbeperking. En opnieuw: ga in dialoog met bewoners en familieleden over de manier waarop zij elkaar kunnen zien.
- **Bied de bewoners van woonzorgcentra en hun naasten perspectief op nabij contact.** Wanneer een bezoekersbeperking noodzakelijk is, moet er meteen perspectief geboden worden op een terugkeer naar een genormaliseerde bezoeksregeling. Garandeer bovendien steeds een minimum aan contact tussen de bewoner en zijn mantelzorger(s).
- **Continueer het contact tussen de bewoners onderling.** Creëer kleine leefgroepen die elk een afzonderlijke bubbel vormen. Stimuleer actief contact binnen deze leefgroepen, onder andere door groepsactiviteiten te organiseren.
- **Hanteer kamerquarantaine enkel als laatste redmiddel.** Ouderen langdurig onder dwang isoleren op hun kamer is een fundamentele aantasting van hun integriteit en hun rechten als mens. Zo'n maatregel mag nooit lichtzinnig genomen worden. En indien dit toch nodig blijkt: zorg voor individuele activiteiten die de bewoner creatief en fysiek uitdagen, en een gevoel van sociale verbondenheid geven.
- **Zorg voor aangepaste richtlijnen ten aanzien van specifieke doelgroepen onder bewoners.** Voor sommige bewoners loopt contact leggen in coronatijden bijzonder moeizaam, bijvoorbeeld voor bewoners met dementie, dove en hardhorige ouderen of slechtziende en blinde ouderen. Maak voor hen prioritair nabij en fysiek contact opnieuw mogelijk. Voorzie waar nodig extra beschermingsmateriaal.

#### 4. Ondersteun zorgbehoevende ouderen en hun mantelzorgers

*“Mijn echtgenote heeft de ziekte van Alzheimer. Ik zorg thuis voor haar. Ik moet toegeven dat het zware dagen waren. We zaten constant samen opgesloten op ons appartement. Zonder hulp, zonder bezoek, zonder ook maar een telefoontje. Als de sociale dienst nu eens was langsgelopen, of als ik gewoon eens had kunnen praten met iemand via de telefoon, dat had een wereld van verschil gemaakt.” – Rudy, mantelzorger*

*“Mijn mama en haar drie zussen delen met veel liefde de dagelijkse zorgen voor hun vader die in grote mate zorgbehoevend is. Ze worden daarbij bijgestaan door twee diensten voor thuisopvang. Zo lukt het om tot vijf keer per dag hulp te voorzien voor hem. Door corona werd de hulp door de opvangdienst plots stopgezet. Bovendien eiste de huisarts dat alle zorg opgenomen zou worden door één mantelzorger. Mijn mama heeft begrip voor de richtlijnen, maar dat is echt een onredelijke eis. Één mantelzorger kan dit onmogelijk opvangen. Mijn mama en haar zussen zijn dan ook samen blijven instaan voor de zorg, maar dat bracht heel wat stress met zich mee. Niet in het minst omdat de dokter weigerde hen elk een attest voor essentiële verplaatsingen af te leveren. Ze waren voortdurend bang om onderweg tegengehouden te worden, om niet geloofd te worden en om een boete te krijgen. Terwijl ze enkel hulp wouden bieden.” – May, kleindochter*

*“Als je de regels strikt volgde, mocht niemand me helpen. Maar de regels houden geen rekening met de realiteit. Ik zorg thuis voor mijn man die de ziekte van Parkinson heeft. Normaal gaat hij naar de dagopvang, maar dat was nu niet mogelijk. Dagenlang kon hij niet naar buiten, want het is voor mij heel moeilijk om zijn rolstoel te duwen. En ook toen de regels versoepelden, werd er niet aan mantelzorgers gedacht. Ik sta constant onder spanning, ik zit op mijn limiet. Niemand trok aan de alarmbel. Niemand zorgde voor de mantelzorgers. Onze stem is nergens gehoord.” Jeanine, mantelzorger*

*“Nadat haar man overleden was aan corona, werd ze volledig aan haar lot overgelaten. Enkel de thuisverpleging kwam nog langs. Haar kinderen durfden niet langskomen, de poetshulp werd stopgezet. Uit angst voor besmetting nam niemand nog een aantal belangrijke zorgtaken op, waardoor de vrouw al snel compleet verwaarloosd was. De vrouw was in rouw, waardoor ze niet meer at en ze zelf niet in staat was het huis op orde te houden. De thuisverpleegkundige wist zich geen raad, ze had geen idee hoe ze extra ondersteuning kon regelen.” – Lily, medewerker welzijnssector*

*“Ik ben mantelzorger voor mijn broers en zus met een beperking en voor mijn moeder (80). Door de coronacrisis kwamen er heel wat extra zorgtaken bij mij terecht. Telewerken en zorg opnemen is een zware combinatie. Ik had ook verlof kunnen gebruiken, maar aan de mantelzorgers werd niet gedacht. Enkel voor ouders met jonge kinderen werd zo’n regeling uitgewerkt.” – Ingrid, mantelzorger*

Niet alleen in de woonzorgcentra stelden zich uitdagingen. Ook zorgbehoevende ouderen die thuis wonen en hun mantelzorgers hadden het vaak zwaar. De plotse lockdown zorgde in veel gevallen voor het terugschroeven van ondersteuning aan huis, het verdwijnen van respijtzorg en het wegvallen van sociale contacten. Lang niet elk van hen werd bereikt door goede initiatieven vanuit de buurt of van thuiszorgdiensten. Uit hun getuigenissen blijkt sterk het gevoel er helemaal alleen voor te staan, in moeilijke omstandigheden.

Veel mantelzorgers voelden zich ook angstig, omdat ze tijdens het verlenen van de mantelzorg grote risico's ervaarden. Of omdat ze zich zorgen maakten over wie de zorg van hen zou overnemen als zij zelf ziek werden. Sommigen van hen maakten die situatie ook effectief door, met amper ondersteuning. Of zegden die ondersteuning zelf af uit angst om besmet te raken.

Iedereen die zorg nodig heeft en elke zwaarbelaste mantelzorgers bereiken en ondersteunen, is een enorme uitdaging. Ondanks alle initiatieven waren de mazen in het net tijdens de eerste golf duidelijk te groot: niet iedereen werd bereikt. Die coördinatie moet beter. Tegelijk verdienen mantelzorgers meer ondersteuning en omkadering op maat, zowel op psychosociaal als op praktisch vlak.

Daarom vragen we volgende principes te garanderen:

- **Garandeer de continuïteit van thuiszorg en respijtzorg.** Mantelzorgers mogen er niet meer alleen voor komen te staan. Professionele zorg en ondersteuning aan huis moet mogelijk blijven. Enkel op die manier kunnen zij mantelzorgers en zorgbehoevende ouderen ondersteunen met zowel medische als psychosociale zorg. Ga het gesprek aan met mensen die angstig zijn om professionele zorg te aanvaarden en zoek samen naar de meest gewenste zorg en ondersteuning.
- **Zorg voor extra ondersteuning bij intensieve mantelzorgsituaties.** Voor veel mantelzorgers komt die zorg bovenop hun job of gezin, die ook onder druk staan in coronatijden. Zij verdienen ondersteuning in die moeilijke evenwichtsoefening, van buurtinitiatieven die hun draagkracht versterken tot een aangepaste verlofregeling in coronatijden.
- **Geef mantelzorgers toegang tot professioneel beschermingsmateriaal.** Zorg dat zij hun zorgtaken veilig kunnen opnemen, zodat ze zelf veilig blijven en de last van de zorg door meerdere schouders gedragen kan worden.
- **Bied overbelaste mantelzorgers toegang tot psychologische ondersteuning en nazorg.** Heel wat mantelzorgers kwamen in zware zorgsituatie terecht. Net zoals professionele zorgverleners moeten ook zij hun ervaringen kunnen verwerken, en hun draagkracht weer opbouwen.
- **Zorg voor richtlijnen en aanspreekpunten op maat.** Mensen met zorgnoden en hun mantelzorgers hebben nood aan richtlijnen op maat, met oog voor de complexiteit van hun situatie. Tegelijk moeten ze weten waar ze terecht kunnen voor hulp en ondersteuning, ook tijdens coronapieken.

## 5. Blijf ons de kans geven om actief deel te nemen aan de samenleving

*“Ik woon zelfstandig, zorg voor mijn eigen kostje en ook in het huishouden trek ik mijn plan. Ik ben actief in verschillende verenigingen, van de lokale ouderenraad tot Natuurpunt. De geruchten dat ouderen geen intensieve zorgen meer zouden krijgen, hebben mij intens schrik aangejaagd. Ik durfde amper nog naar de winkel gaan.” – Elka, oudere vrouw*

*“Mijn papa is 92 jaar, maar woont nog steeds alleen thuis. Meerder keren per week bezoekt hij mijn mama in het woonzorgcentrum, samen doen ze dan een terrasje. Hij is heel actief in het lokaal dienstencentrum. Daar krijgt hij elke dag een verse maaltijd, maar even belangrijk zijn de mensen die hij er ontmoet. Regelmatig tafeltennissen houdt zijn fysiek op peil en manillen helpt om zijn geest scherp te houden. Met de lockdown viel dat allemaal weg. In het begin was hij dapper, maar al snel kwam het lijden. De eenzaamheid weegt zwaar, hij gaat lichamelijk achteruit en hij ziet geen perspectief meer op een terugkeer naar zijn oude leven.” S., mantelzorger*

*“In onze landelijke gemeente zijn verenigingen een belangrijke bindende kracht. Toen die stilvielen is het leven ook stilgevallen. Je kunt wel preventief proberen bouwen aan netwerken, maar als we eenzaamheid willen vermijden, mogen we het verenigingsleven niet meer volledig laten stilvallen.” – Carine, seniorenconsulente*

*“Het zijn allemaal kleine dingen die wegvallen. Spontaan binnen gaan, of eens een praatje maken. Mijn mama heeft meer en meer moeite om de dingen te accepteren. Ze is prikkelbaar, dat heb ik nooit eerder bij haar ervaren.” - Rita, mantelzorger*

*“In het begin vond mijn moeder (95) het allemaal wat overdreven. Toen kwam de angst. Buitenkomen doet ze nu niet meer. Normaal gezien gingen we altijd samen om boodschappen, dat is haar nu ontnomen. Ik merk dat de situatie op haar weegt, ze begint zwaarmoedig te worden.” – Inge, mantelzorger*

Tijdens de eerste golf ging het land snel en scherp in een lockdown, om erger te vermijden. Daarbij lag de focus al vlug op ouderen, zowel als risicogroep die beschermd moest worden, als in de discussies over de dreigende ontoereikende ziekenhuiscapaciteit. Bij de eerste versoepelingsmaatregelen werd een brute leeftijdsgrens ingevoerd. De dreiging van een samenleving op twee snelheden, waarbij iedereen boven 65 of 75 in zijn kot zou moeten blijven, hakte er bij veel ouderen diep in.

Velen onder hen zijn gezond, zelfredzaam en leiden een actief leven. Dat er een samenhang is tussen mensen hun leeftijd en de kwetsbaarheid voor het virus, staat buiten kijf. Toch is lang niet elke oudere even kwetsbaar, en vooral: ook ouderen zijn perfect in staat de algemene veiligheidsregels op te volgen om zichzelf te beschermen, en risicovolle situaties te vermijden.

Omgekeerd raakte het lange isolement van de lockdown veel ouderen diep. Zeker voor zij die een broze gezondheid hebben, niet of weinig digitaal mee zijn en tot op vandaag nabije contacten moeten blijven vermijden. Voor hen blijven verbindende initiatieven vanuit de buurt cruciaal. Het lokale bestuur heeft hierbij een belangrijke rol te spelen.

Daarom vragen we om deze principes te waarborgen:

- **Hou vast aan de principes van het charter rond ouderen.** Zorg dat wie ouder is op basis van duidelijke richtlijnen bewuste keuzes kan maken, waar nodig in overleg met zijn huisarts. Blijf hen de kans geven om op een veilige manier deel te nemen aan de samenleving.
- **Stimuleer de veilige heropstart van het sociaal leven voor ouderen.** Verenigingen, lokale dienstencentra en andere initiatieven spelen een essentiële rol in het versterken van ouderen hun netwerk, welzijn en inclusie. Het zijn cruciale schakels in de uitbouw van een zorgzame buurt, nu en in de toekomst. Help hen terug op te starten, en ouderen op een veilige manier met elkaar te verbinden. Zorg dat ze over veilige locaties kunnen beschikken om mensen ook tijdens het najaar samen te kunnen brengen.
- **Veranker sterke initiatieven die tijdens coronagolven ontstaan.** Het gebrek aan sociaal contact dat we dit voorjaar allemaal hebben ervaren, is voor sommige mensen ook buiten coronatijden een dagelijkse realiteit. Koester die spontane zorgzaamheid in buurten. Investeer in de netwerken en de hartelijke gewoontes die hierin besloten liggen.
- **Stel lokaal een duidelijk aanspreekpunt aan.** Iemand tot wie ouderen zich kunnen richten, en die een verbindende rol kan spelen met het lokaal dienstencentrum, thuiszorgdiensten, woonzorgcentra, ... Een seniorenconsulent kan deze rol opnemen.
- **Investeer in de digitale inclusie van de oudere bevolking.** Ouderen die geen toegang hebben tot digitale technologieën of digitale vaardigheden waren doorheen de eerste lockdown vaak afgesneden van de buitenwereld. Naar analogie van de acties voor schoolgaande kinderen, kunnen er in de toekomst ook initiatieven ingericht worden om ouderen te helpen in hun toegang tot digitale communicatie.