

‘Zelf beslissen wat ik eet, wanneer ik opsta en wat ik doe’: jonge senioren willen toekomst in eigen handen nemen

Vandaag om 11:30 door [Veerle Beel](#)



Kathleen Bevernage raadt iedereen aan actief te blijven: ‘Probéér het. Thuis zitten, helpt je niet vooruit.’ Foto: Fred Debrock

Veel jonge senioren denken na hoe en waar ze later willen wonen. De Vlaamse Ouderenraad kreeg al bijna 2.000 voorstellen binnen op zijn oproep: hoe de ouderenzorg herdenken. ‘Je moet op tijd denken aan verhuizen en actief blijven’, zegt Kathleen Bevernage.

Kathleen Bevernage (71) uit Ieper is tot haar 48ste als thuisverpleegkundige aan de slag geweest. Ze kwam dagelijks bij oudere mensen over de vloer, in heel Heuvelland. ‘Velen onder hen woonden afgelegen. Ik vroeg hen of ze dachten aan verhuizen – woonzorgcentrum leek me beter dan eenzaam te zijn in een huis met een lekkend dak. Maar die mensen wilden dat niet. Ze zeiden: “Ze gaan ons in de stad steken! We kennen daar niemand!” Het idee van kleine ouderenhuisjes in hun eigen dorp sprak hen wel aan, want dan zouden ze nog altijd bij hun vertrouwde slager en bakker terechtkunnen. Ik pleit nu overal voor zulke kleinschalige woonvormen voor ouderen.’

Lees ook

‘De zorgverlener die bij vader inwoonde, werd een deel van de familie’ >



Bevernage is vrijwilliger bij de Vlaamse Ouderenraad, die recent met de campagne ‘Bepaal je eigen verhaal’ een oproep lanceerde bij haar leeftijdsgenoten: wat vinden die van de huidige ouderenzorg? En hoe moet die herdacht worden om tegemoet te komen aan hun wensen? Er kwamen al 2.000 antwoorden binnen.

Kunstbeen

Ze is ook lid van andere verenigingen en blijft dus erg actief. Ondanks het feit dat ze zich verplaatst in een elektrische rolstoel. Dat is het gevolg van een auto-ongeval, dat een eind maakte aan haar loopbaan in de zorg. ‘Ik werd frontaal aangereden door een bestuurder die een inhaalmanoeuvre maakte met honderd kilometer per uur. Ik heb anderhalf uur gekneld gezeten in mijn auto. Het eerste wat ik weken later zei toen ik wakker werd op de intensieve afdeling: “Alsjeblieft, zeg me niet dat ik niet meer kan werken”. Ik moest drie jaar revalideren.’

Uiteraard was het wel afgelopen met werken in de zorg: ‘Ik was een been kwijt. Een kunstbeen kan jou wel dragen, maar je er geen andere mensen mee ondersteunen.’

‘Al tijdens mijn revalidatie heb ik een ICT-opleiding gevolgd bij de VDAB. Ik heb veel interims gedaan, ben milieu-ambtenaar geweest in Kortemark en omgevingsambtenaar in De Panne. Tot mijn 65 jaar is er geen dag geweest dat ik niet heb gewerkt. Ik wilde niet *op de ziekenkas* gaan. De artsen zeggen dat ik het overleefd heb omdat ik zo’n vechter ben. Daar ben ik fier op.’



Kathleen Bevernage Foto: Fred Debrock

Probéér het

Ook vandaag blijft Kathleen niet thuis zitten: ‘Ik engageer me in tal van verenigingen. Ik heb een aangepaste auto, maar ik neem ook het openbaar vervoer, zelfs als dat niet evident is. Zo moet ik één keer per maand naar Berchem, bij Antwerpen, om er een vergadering van Groen Plus bij te wonen. Er is geen lift in het station, dus daar kan ik niet van de trein af. Ik moet doorrijden naar Antwerpen, en vandaar rijd ik langs de spoorweg terug naar Berchem, in mijn elektrische stoel. Ook als het regent.’

Lees ook

Oude bomen verplant je best op tijd >



Ze geeft het voorbeeld om haar punt te maken: ‘Ik zou aan al mijn leeftijds- en lotgenoten willen zeggen: probéér het. Thuis blijven zitten, helpt je niet vooruit. Mijn partner is ook lid van allerlei verenigingen. We zien elkaar niet veel, maar we hebben elkaar altijd veel te vertellen.’

‘Tien jaar geleden zijn we verhuisd van de stadsrand naar een appartement in Ieper. Ze hoopt er nog lang te kunnen blijven wonen. ‘Ik heb mijn mening over woonzorgcentra herzien. Ik wil zelf de regie over mijn leven in handen houden. Ik wil zelf beslissen wat ik eet, wanneer ik opsta en wat ik wil doen. En je moet er op tijd aan denken om te verhuizen, want als je 85 bent heb je daar de moed niet meer voor.’

Warme zorg

De vele reacties op de oproep van de Ouderenraad tonen aan dat het thema leeft bij zestigers en zeventigers. ‘Velen dragen voor hun eigen, zorgbehoevende ouders’, zegt coördinator Nils Vandenweghe. ‘We krijgen daar ook positieve verhalen over binnen. Maar de meesten zijn kritisch, zowel over de woonzorgcentra als over de thuiszorg. Is er nog voldoende personeel en heeft het zorgpersoneel nog tijd om naar de mensen te luisteren? Ze missen vooral keuzevrijheid, het gevoel zichzelf te kunnen blijven en iets te kunnen betekenen voor anderen.’

‘Niemand wil zich een nummer voelen dat “afgewerkt” wordt. Velen denken na over alternatieve woonvormen. Mensen willen niet “weggestopt” worden, ze willen verbonden blijven met de samenleving en met jongere generaties. Ze staan niet afkerig tegen zorgtechnologie, als die hen helpt zelfstandig te blijven, maar als het erop aankomt, mag die technologie niet in de plaats komen van warme, menselijke zorg.’

De oproep van de Vlaamse Ouderenraad loopt nog tot september. In lokale dienstencentra en door ouderenverenigingen worden ook fysieke denkmomenten belegd, om zoveel mogelijk input te verzamelen. Vandenweghe: ‘De komende jaren zal het aantal 80-plussers met dertig procent toenemen. We moeten de ouderenzorg ingrijpend herdenken. Met deze campagne geven we ouderen een megafoon in dat debat.’

Meer info: www.bepaaljeeigenverhaal.be