



V.U.: Logo Antwerpen vzw, Jodenstraat 44, 2000 Antwerpen, 0.478.639.768 - RPR Antwerpen, afd. Antwerpen

# DRAAG BIJ AAN DE GEZONDHEID VAN OUDEREN

AANBODOVERZICHT

## Waarom dit overzicht?

Het bevorderen van de gezondheid en het voorkomen van ziekten bij ouderen is van levensbelang. Als gemeente, zorginstelling of welzijnsorganisatie kan je werken rond én aan de gezondheid van ouderen.

Zin om er aan te beginnen? We lijsten enkele initiatieven op die we vanuit Logo Antwerpen aanbieden.

Meer info, vragen of wil je aan de slag? Neem gerust contact met ons op via [info@logoantwerpen.be](mailto:info@logoantwerpen.be)

## Geestelijke Gezondheid

Ga aan de slag om mensen bewuster te maken over geluk. Aan de hand van de Geluksdriehoek komen mensen te weten wat ze belangrijk vinden, waar ze trots op zijn, wat ze motiveert en wat ze nog willen bereiken.

### Aan de slag!

- Op pensioen: een nieuwe levensfase? - Op de website van de Geluksdriehoek vind je meer informatie over wat je kan helpen om met deze fase aan de slag te gaan.
- Ontleen het spel Op stap met de roze bril dat vanuit de oplossingsgerichte therapie ouderen helpt om ze een nieuw toekomstperspectief te geven.
- Boek de toneelvoorstelling Geluk op grootmoeders wijze.
- Je eigen verhaal bepalen? Dat doen we samen. Ga daarom als lokaal bestuur/organisatie, als hulpverlener in de eerste lijn of vanuit je vereniging aan de slag tegen eenzaamheid!

## Gezondheid en milieu

Van 13 tot 17 november vindt de actieweek Gezond Binnen plaats. Het is dus hét ideale moment om ook dit thema bij ouderen in de kijker te plaatsen.

### Aan de slag!

- Organiseer een babbelmoment 'Gezond wonen'. Met de praatplaten of fotopresentatie kan je op een laagdrempelige manier een groeps gesprek houden over een gezond binnenmilieu.
- Organiseer een infosessie op maat over de link tussen gezondheid en het binnenmilieu, of maak gebruik van de workshop digitale demowoning.



## Beweging

Ouderen stimuleren om meer te bewegen, hoe begin je daaraan? Naast de algemene [bewegingsdriehoek](#) is er ook de brochure [Samen sterk voor ouderen in beweging](#). Die biedt een antwoord én inspiratie voor een sterk bewegingsbeleid. Ook [Bewegen op Verwijzing](#) helpt mensen met een gezondheidsrisico op weg naar een actiever leven.

### Aan de slag!

- ‘[Dokter ik beweeg weer!](#)’ is een educatief theaterstuk over meer bewegen en minder zitten bij ouderen, gespeeld door 55- plussers. Het toneelstuk maakt ook de link met het project ‘Bewegen op Verwijzing’.



## Voeding

De [voedingsdriehoek](#) is een realistisch en wetenschappelijk onderbouwd model. Het motiveert mensen tot een gezondere leefstijl.

### Aan de slag!

- [Gezond ouder worden, goed eten](#) is een infosessie rond gezonde voeding voor 60-plussers. De sessie brengt de nodige kennis en vaardigheden bij om gezonde en bewuste keuzes te maken rond eten en drinken.
- Werk je in een lokaal dienstencentrum? [Klik hier](#) voor meer info en inspiratie.



## Valpreventie

In april vindt de jaarlijkse Week van de Valpreventie plaats, maar ook doorheen het jaar kan je natuurlijk aan valpreventie werken. Plan je acties alvast in!

### Aan de slag!

- Ontleen een [Valpreventieparcours](#) voor zorgverleners.
- Organiseer [Het Grote Valpreventiespel](#).
- Ontleen en speel [het spel Huisje Weltevrede](#), met of zonder begeleiding.



## Mondgezondheid

Het risico op een slechte mondgezondheid wordt groter op latere leeftijd. Het blijft dus belangrijk om hier aandacht voor te hebben.

### Aan de slag!

- Ga goed voorbereid te werk met deze [factsheet voor kwetsbare ouderen](#).
- Ontleen de [Gezonde Mond koffer](#).





## Alcohol

Op latere leeftijd kan een beperkte hoeveelheid alcohol al tot schadelijke effecten leiden. De combinatie met medicatie kan voor een nog hoger risico op gezondheidsproblemen zorgen.

### Aan de slag:

- Werk aan bewustwording met de infosessie 'Ouder worden en alcohol'.
- Zet in op de campagne Tournée Minérale in februari.
- Ga in gesprek over alcohol met ondersteuning van de tools van 'langer gezond genieten'.



## Roken

Te vaak denken oudere rokers dat het op hun leeftijd niet meer de moeite loont om te stoppen met roken. Maar onderzoek bewijst dat je nooit te oud bent om te stoppen met roken!

### Aan de slag

- Organiseer een rookstopcursus in groep waar rokers in 8 sessies door een tabakoloog begeleid worden in hun stopproces.
- Werk je in de zorgsector en wil je een rookbeleid uitwerken? Ga aan de slag met dit stappenplan van het Vlaams Instituut Gezond Leven.



## Bevolkingsonderzoeken

De frequentie van kanker neemt toe met de leeftijd. Vroegtijdige opsporing is belangrijk omdat de meeste kankers in een vroeg stadium gemakkelijker en succesvoller te behandelen zijn.

### Aan de slag

Zet daarom de bevolkingsonderzoeken in de kijker. Laat je inspireren voor acties rond:

- bevolkingsonderzoek naar borstkanker
- bevolkingsonderzoek naar baarmoederhalskanker
- bevolkingsonderzoek naar dikke darmkanker

## En verder

- Wil je over de beleidsdomeinen heen samenwerken aan een betere gezondheid voor ouderen in de gemeente? Check dan zeker dit document van Gezond Leven met veel tips.
- Hoe succesvol waren de actiemaanden rond covid en griep vaccinaties? Maak gebruik van je ervaringen voor de acties van volgend jaar.
- In deze herfstige dagen kan het ook geen kwaad om vooruit te denken aan de zomer: heb je al een gezondheidsplan Warme Dagen? Onze Medisch Milieukundigen helpen je graag verder.
- Wil je als professional je inzichten over werken met en voor ouderen verbreden en inspiratie opdoen? Download dan de interactieve tool Op gezondheid staat geen leeftijd!