



Seniorenkrant

Al vijf jaar voor en door senioren

6 Verslavingen bij senioren

8 Steeds meer 75-plussers online!

16 Wat doe je bij gehoorproblemen?



Schoten

Voorwoord

Nieuwjaar ligt intussen enkele weken achter ons en de feestdagen zijn verteerd, maar toch blijft er ruimte om jullie een gezond en vreugdevol 2026 toe te wensen. Op een jaar vol vriendschap en vrede.

Vanaf dit jaar kan je in onze gemeente terecht in het gloednieuwe Inloophuis Dementie. Wie vragen heeft rond dementie of een luisterend oor zoekt, kan elke eerste dinsdag van de maand binnenlopen tussen 14 en 16 uur in LDC Cogelshof.

Intussen ligt ook een nieuwe editie van onze Seniorenkrant klaar. Al vijf jaar lang, goed voor 11 nummers, zet de redactieraad zich in voor een gevarieerd aanbod aan sociale, medische en praktische thema's.

We blijven met overtuiging inzetten op degelijke informatie en aangename ontspanning. En dat doen we graag nog vele jaren.

Veel leesgenot.

Guy Embrechts, voorzitter van de Seniorenadviesraad



Beste senioren,

Ik hoop dat jullie allemaal hebben genoten van een gezellige kerst en fijne feestdagen in het gezelschap van familie of vrienden. Graag wil ik jullie langs deze weg een gezond, warm en liefdevol 2026 toewensen.

Ik ben blij dat onze Seniorenadviesraad opnieuw interessante en waardevolle onderwerpen laat aan bod komen in deze nieuwe editie van de Seniorenkrant. Gezondheid blijft immers een belangrijk thema, voor zowel jong als oud. Daarom wordt in dit nummer extra aandacht besteed aan gehoorproblemen en verslavingsproblematieken.

Daarnaast merken we dat steeds meer senioren hun weg vinden op sociale media. Dat is een positieve evolutie, want het opent een wereld aan verbinding en informatie. Toch willen we ook waakzaam blijven: online gevaren zoals phishing liggen helaas op de loer. Wees dus altijd voorzichtig en geef nooit je paswoord of persoonlijke gegevens door.

Ben je een echte bezige bij? Vergeet dan zeker niet om je Omnipas 65+ aan te vragen. Zo reis je op een voordelige manier met tram en bus door de hele provincie.

Ik wens jullie alvast heel veel leesplezier met deze nieuwe editie van de Seniorenkrant en hopelijk tot binnenkort!

Véronique d'Exelle, schepen van Senioren en Zorg en Welzijn



Seniorenmaand was een succes!

In de maand november konden Schotense senioren traditiegetrouw genieten van verschillende activiteiten. Van wandelingen en sportieve uitjes tot boeiende lezingen, gezellige etentjes en ontspannende namiddagen: er was voor ieder wat wils. Jullie genoten er duidelijk van!



Colofon

Redactie: Seniorenadviesraad Schoten • **Opmaak en lay-out:** Kenneth Beyers
Verantwoordelijke uitgever: Véronique d'Exelle • **Zelf nieuws te melden?**
seniorenadviesraad@schoten.be • **Oplage:** 4000 exemplaren • Verschijnt twee keer
per jaar • **Doelgroep:** 75-plussers

03 680 09 00

schoten.be/sar

Weg met rollatorschaamte

“Wordt het niet eens tijd voor een rollator?” Die vraag wekt bij veel ouderen weerstand op. Hoewel ze zelf soms merken dat bewegen minder gemakkelijk gaat, voelen ze zich nog te jong voor een wandelstok of rollator. Een rollator blijft taboe omdat het vaak gelinkt wordt aan invaliditeit. Maar één vraag blijft belangrijk: moet je echt pijn lijden of dagenlang binnen vertoeven, alleen omdat het gebruik van een hulpmiddel je een ongemakkelijk gevoel geeft?

Marc Verloy

Wat is rollatorschaamte?

Rollatorschaamte is een gevoel van onzekerheid, verlegenheid of vaak ook angst om je met een rollator of ander hulpmiddel voort te bewegen. Dat leidt meestal tot terughoudendheid om het hulpmiddel te gebruiken, vooral in het openbaar. Het kan variëren van schaamte tot een oncomfortabel gevoel omdat je denkt dat anderen je negatief beoordelen.

Wat zijn de oorzaken?

- Met een rollator voel je je soms kwetsbaar. Je kan denken dat het een teken van lichamelijke zwakte of verlies aan zelfstandigheid is.
- Je voelt je plots minder jong of fit dan leeftijdsgenoten die geen hulpmiddelen gebruiken.
- Je hebt het gevoel dat je controle over het eigen lichaam verliest.

En de gevolgen?

Door de schaamte gebruik je belangrijke hulpmiddelen minder of niet. Dat heeft een grote invloed op je mobiliteit. Je kan ook in sociaal isolement belanden omdat je openbare ruimtes mijdt, familiebezoeken uitstelt of niet meer deelneemt aan sociale activiteiten.

Als je belangrijke hulpmiddelen niet of te weinig gebruikt, heb je ook een verhoogd valrisico. Je voelt je na een tijd namelijk onzeker en onwennig als je beweegt.

Rollatorschaamte kan een flinke domper zijn voor je zelfbeeld en geestelijke gezondheid. Het ondermijnt je zelfvertrouwen en versterkt gevoelens van angst of depressie.

Zet je schaamte aan de kant

‘Stop met jezelf te schamen’ is natuurlijk gemakkelijker gezegd dan gedaan. Het is niet vreemd dat je bezig bent met wat anderen van je denken. Toch moet je dat proberen van je af te werpen. Gezondheid en bewegingsvrijheid zijn namelijk veel belangrijker dan een mening van een ander. Mensen die zich dat realiseren, voelen zich vaak bevrijd.

Controle over je eigen leven

Laat schaamte je leven niet beheersen. Een hulpmiddel gebruiken betekent niet dat je oud en afhankelijk bent. Het is een teken van wijsheid en zorg dragen voor jezelf.

Tegenwoordig zijn er heel wat soorten hulpmiddelen die niet alleen functioneel zijn, maar er ook mooi en modern uitzien.



Tips tegen schaamte

- Praat over het gebruik van hulpmiddelen alsof het de normaalste zaak van de wereld is, want dat is het ook.
- Gebruik je hulpmiddel met trots. Dat kan lotgenoten overhalen om er ook gebruik van te maken.
- Heel wat verenigingen en dienstencentra zijn goed voorzien op rollatorgebruikers. Je kan daar dus zonder zorgen blijven deelnemen aan activiteiten.
- Focus je op wat je wél kan blijven doen. Richt je aandacht vooral op de vrijheid die het hulpmiddel je geeft, niet op het hulpmiddel zelf.
- Bedenk jezelf dat mensen minder kijken dan je denkt. De meeste mensen zijn met zichzelf bezig. En wie wél kijkt, vergeet het binnen seconden.
- Let vooral op positieve reacties. Veel mensen reageren behulpzaam of respectvol. Die ervaringen mogen zwaarder wegen dan angst.



Verslavingen bij senioren

De berichtgeving in de pers over verslavingen focust meestal op jongeren en jongvolwassenen. Dat is begrijpelijk, want het is een belangrijke zorg. Wanneer we ook oudere bevolkingsgroepen in het onderzoek betrekken, zien we dat verslaving ook daar een reëel probleem vormt. Bij senioren ligt de nadruk minder op illegale drugs en veel meer op alcohol, nicotine en medicijnen.

Liz Pieters

Alcohol

Alcoholgebruik is voor veel volwassenen een vertrouwd en sociaal aanvaard onderdeel van het leven, zowel occasioneel als regelmatig. Toch brengt alcohol meer risico's met zich mee dan gedacht, zeker bij senioren. De kans op alcoholverslaving neemt toe wanneer mensen geconfronteerd worden met eenzaamheid en sociaal isolement, bijvoorbeeld na het verlies van een partner, vrienden of andere naasten.

Nicotine

De huidige generatie senioren groeide op in een tijd waarin roken algemeen aanvaard en ingeburgerd was. Hoewel de schadelijke gevolgen vandaag onmiskenbaar zijn, blijft nicotinegebruik voor sommigen een hardnekkige gewoonte.

Medicijnen

Ook het misbruik van bepaalde medicijnen blijft een aandachtspunt. Ondanks de brede kennis over de negatieve bijwerkingen, is afhankelijkheid nog steeds een probleem. Vooral slaap- en kalmeermiddelen spelen hierbij een rol. Daarnaast kunnen ook opioïden, vaak voorgeschreven als pijnstillers, leiden tot verslaving.

Signalen van een mogelijke verslavingsproblematiek

Hoewel mensen met een verslaving hun probleem vaak proberen te verbergen, zijn er toch enkele waarschuwingssignalen:



- verminderde zelfzorg;
- het wegvallen van hobby's;
- verwardheid en vergeetachtigheid;
- een ongezond of onregelmatig eetpatroon;
- een ongewoon slaappatroon.

Hoewel alcohol-, nicotine- en medicijnverslaving het meest voorkomen, zijn er ook andere vormen van verslaving zoals gokken, dwangmatig shoppen of bepaalde online activiteiten. Het is echter nooit te laat om te stoppen met destructief gedrag.

Ook ouderen kunnen veel levenskwaliteit terugwinnen, zeker met ondersteuning en hulp op maat. De huisarts kan hierbij een belangrijke eerste stap zijn: hij of zij kent de patiënt meestal goed, begrijpt de onderliggende problemen en kan gericht advies geven of doorverwijzen naar gespecialiseerde zorg.

Wanneer een oudere zelf erkent dat er een probleem is, kan een open gesprek zonder schaamte of schuld het begin vormen van een toekomst die positiever is dan verwacht.

Inkomensgarantie voor Ouderen (IGO)

De Inkomensgarantie voor Ouderen (IGO) is een federale bijstandsuitkering voor mensen die de pensioenleeftijd bereikt hebben, maar een te laag pensioen ontvangen. Hiermee wordt een minimuminkomen gegarandeerd voor ouderen die onvoldoende financiële middelen hebben.

Marc Verloy

Wat is de IGO?

De IGO zorgt ervoor dat alleenstaanden minimaal rond de €1.519 tot €1.580 per maand ontvangen, terwijl samenwonenden een minimum van ongeveer €1.013 krijgen. Het bedrag varieert afhankelijk van de inkomsten en gezinssituatie.

Wie komt in aanmerking?

- **Leeftijd:** vanaf 65 jaar (vanaf 2025 geleidelijk 66, in 2030 67 jaar)
- **Nationaliteit:** Belgische, EU/EER, VK, vluchtelingen, staatslozen
- **Woonplaats:** hoofdverblijf in België, max. 29 dagen/jaar in het buitenland
- **Inkomen:** het gezamenlijk inkomen mag bepaalde grenzen niet overschrijden

meegeteld: pensioen, huur, spaargeld, erfenissen enzovoort. Er zijn vrijstellingen voorzien, maar het systeem is complex.



Huidige situatie

Meer dan 65 procent van de IGO-ontvangers zijn vrouwen. Dat komt omdat zij gemiddeld kortere loopbanen hebben of actief waren met deeltijds werk. Er zijn ook verschillen in uitkering per gewest, met relatief minder uitkeringen in Vlaanderen.

Effect op armoede

Dankzij verhogingen komt de IGO dicht bij de armoedegrens te liggen. Toch blijven zorgkosten en inflatie een uitdaging, vooral in woonzorgcentra. Sommige ouderen geven aan dat boodschappen en woonzorgcentra moeilijk te betalen zijn met hun huidige uitkering.

De IGO biedt dus een belangrijk vangnet voor ouderen. Hoewel het bedrag intussen werd opgetrokken, blijven uitdagingen bestaan rond privacy, gelijkheid en leefbaarheid.

Hoe vraag je IGO aan?

In veel gevallen gebeurt dit automatisch via de Federale Pensioendienst bij pensionering. Zelf aanvragen kan door te surfen naar mypension.be of te bellen naar 1765. Je kan ook een afspraak maken bij het lokaal bestuur via 03 680 09 00 of schoten.be

Hoe wordt het bedrag berekend?

Bij de berekening worden alle inkomsten

Steeds meer 75-plussers online

De digitale inhaalslag van senioren

De wereld verandert snel en tegenwoordig gebeurt steeds meer digitaal. Waar internetgebruik vroeger vooral iets was voor jongere generaties, zijn 75-plussers tegenwoordig volop online. Ook voor hen kan de digitale wereld verrassend handig en leuk zijn. En... het is nooit te laat om iets te leren. Deze ontwikkeling laat zien dat de digitale kloof tussen 'jong' en 'oud' langzaam maar zeker kleiner wordt.

Marc Verloy

Waarom zou je digitaal gaan?

Contact houden met (klein)kinderen

Veel ouderen gebruiken internet om in contact te blijven met familie en vrienden. WhatsApp-groepen met kinderen en kleinkinderen zijn eerder regel dan uitzondering geworden. Ook e-mail blijft een belangrijk communicatiemiddel. Dankzij videobellen via bijvoorbeeld Zoom of Facetime kunnen ouderen bovendien op afstand sociale contacten onderhouden. Dit kwam vooral tijdens de coronapandemie in een enorme stroomversnelling.

Foto's ontvangen en delen

Via je smartphone of tablet kan je gemakkelijk foto's bekijken van familie of vakanties.

Regelen van je bankzaken

Ook veel praktische zaken worden steeds vaker digitaal afgehandeld. Bankzaken regelen via een app of online winkelen bij een supermarkt of webwinkel is voor veel 75-plussers inmiddels de normaalste zaak van de wereld. Je hoeft je niet te verplaatsen en je doet alles op jouw eigen tempo

Spelletjes spelen of informatie opzoeken

Van kruiswoordraadsels tot recepten en het internationale nieuws: alles ligt binnen handbereik.



Toename in digitale vaardigheden

Je hoeft geen digitale expert te worden. Een paar eenvoudige dingen leren is al genoeg om helemaal mee te zijn. Het is belangrijk dat je rustig begint, op je eigen tempo, en dat je niet bang bent om vragen te stellen aan iemand om je te helpen. Hoewel niet elke oudere zich even zeker voelt op internet, zijn er steeds meer initiatieven om je digitale vaardigheden te verbeteren. Daarbij groeit het besef dat digitale zelfredzaamheid enorm belangrijk is om zelfstandig te blijven functioneren in een steeds meer gedigitaliseerde maatschappij.

Hulp is vaak zeer dichtbij

Je staat er niet alleen voor. Op heel wat plaatsen zijn er gratis of goedkope lessen voor beginners. De gemeentelijke bibliotheken, bepaalde vrijwilligers, verenigingen en dienstencentra helpen je graag op weg. In de Digipunten van de bibliotheek maken we je wegwijs en kan je een laptop gebruiken. Je leert er hoe je een e-mail stuurt, foto's bekijkt of iemand belt via het scherm.

Je hoeft niet alles te kunnen. Zelfs één extra vaardigheid is mooi meegenomen. De digitale wereld hoeft geen last te zijn, maar kan net een brug vormen naar meer contact, comfort en plezier.

Zorg en overheid: digitaal is tegenwoordig de norm

Een afspraak maken bij de huisarts of een ziekenhuis, toelagen aanvragen of het raadplegen van medische dossiers: het kan allemaal online. Voor veel ouderen is dat in het begin even aanpassen, maar na een beetje oefening zijn ze er vaak snel behendig in.

De toename van internetgebruik onder de 75-plussers is een positieve ontwikkeling. Het vergroot niet alleen zelfstandigheid, maar



het zorgt er ook voor dat je beter kan deelnemen in de maatschappij. De digitale wereld blijft snel veranderen. Toch bewijzen steeds meer ouderen dat leeftijd geen belemmering hoeft te zijn om online actief te zijn.

Het is nooit te laat om iets bij te leren. Elke stap vooruit is mooi meegenomen!

Wie hulp nodig heeft, kan met vragen terecht in één van de gemeentelijke **Digipunten**:

- Braembibliotheek: elke dinsdag van 14 tot 16 uur (03 685 02 83)
- LDC Cogelshof: elke woensdag van 14 uur en 15.30 uur
- LDC 't Dorp : elke vrijdag van 10 tot 12 uur (03 269 51 58)

Op iedere locatie helpen ervaren vrijwilligers je met veel plezier en geduld.

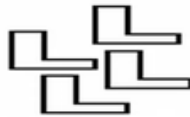
Puzzels

Droedels

1

HoRobod

2

 sp

3

D_π A 

4

H₂O G 

5



6

2K
TTG

7

Au-g R +

8

 + D

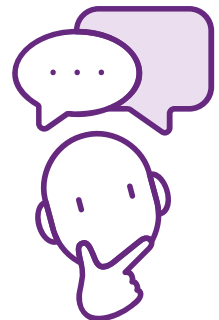
9

 E 

Woordgrappen en doordenkers

Hoe noem je...?

1. Een paling met puistjes? P . B . . A . .
2. Een koning die failliet is? V . . . T . . N D . . R . . D
3. Een harig beestje in de boom dat ongelukkig lijkt? E . . . N D S I . . U . S
4. Schoenen waar een turnleraar overheen heeft geplast? G S
5. Een pedicure zonder werk? . O . . Z . . K . R
6. Sinterklaas met een lamp? S . . I J L . G .
7. Iemand die bang is om met een clown in één ruimte te zitten? . . . W N F . . B



Bekende gezichten

Ken jij deze Belgische tourwinnaars?

Het is al van 1976 geleden dat er een Belgische renner de Ronde van Frankrijk won. In totaal hebben 10 Belgische renners 16 keer het geel naar ons land gebracht. Eddy Merckx en Lucien Van Impe waren de laatste Belgische winnaars, maar wie waren de acht anderen?



1

1912

.....



2

1920 en 1930

.....



3

1919 en 1922

.....



4

1928

.....



5

1924

.....



6

1927

.....



7

1935

.....



8

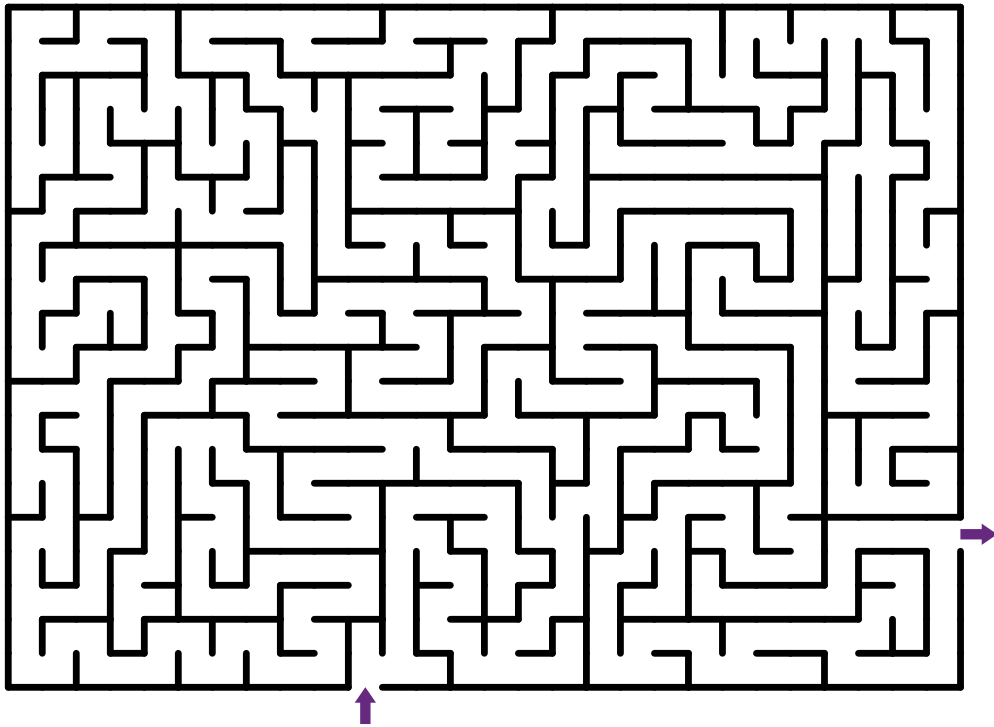
1921

.....

Belgische pubquiz

1 Welke Antwerpse brouwerij werd in 1833 opgericht in de Sint-Andrieswijk?	A) 't Pakhuis B) De Koninck C) Het Anker
2 Welke aardappelsoort wordt gezien als de beste voor het bereiden van frieten?	A) Bintje B) Nicola C) Charlotte
3 Welke Belgische minister was van 1947 tot 1947 voorzitter van de NAVO?	A) Camille Huysmans B) Willy Claes C) Paul-Henri Spaak
4 Welke beklimming van Luik-Bastenaken-Luik is bekend om zijn oud kasteel?	A) Côte de Stockeu B) Côte de Saint-Nicolas C) Côte de la Redoute
5 Welke Belgische architect ontwierp het Atomium?	A) Victor Horta B) André Waterkeyn C) Renaat Braam
6 Wat is de naam van het hoogste punt van België?	A) Baraque de Fraiture B) Vaalserberg C) Signal de Botrange
7 Welke Belgische kunstenaar staat bekend om zijn schilderijen met bolhoeden en appels?	A) René Margrit B) René Magritte C) René Margritte
8 Welke Belgische streek is beroemd om zijn "mastellen" (een droog beschuit)?	A) Westhoek B) De Ardennen C) Het Pajottenland
9 Welk ingrediënt zorgt voor de binding in de vulling van een garnaalkroket?	A) Bechamelsaus B) Paneermeel C) Aardappelpuree
10 De hoeveelste editie van de Seniorenkrant heb je nu in handen?	A) Tiende B) Elfde C) Twaalfde

Doolhof



Oplossingen

Belgische pubquiz

- 1 Odie De Fraeye
- 2 Philippe Thijs
- 3 Firmin Lambot
- 4 Maurice De Waele
- 5 Sylvère Maes
- 6 Lucien Buysse
- 7 Romain Maes
- 8 Leon Scieur

Tourwinnaars

- 1 B
- 2 A
- 3 C
- 4 C
- 5 B
- 6 C
- 7 B
- 8 C
- 9 A
- 10 B

Woordgrappen en doordenkers

- 1 Puberaal
- 2 Vorst aan de grond
- 3 Eikendepressierups
- 4 Gympies
- 5 Voetzoeker
- 6 Schijnheilige
- 7 Clownstrofobie

Dredeles

- 1 Robin Hood
- 2 Voorspellen
- 3 Pindakaaas
- 4 Watervoorziening
- 5 Grondwet
- 6 Twee-koppig
- 7 Ouderen
- 8 Dringend
- 9 Zingeving

Voor een waardige oude dag

In een vergrijzende samenleving vormen ouderen een steeds grotere en belangrijkere groep. Toch krijgen ze vaak te maken met uitdagingen zoals eenzaamheid, gezondheidsproblemen, financiële onzekerheid en leeftijdsdiscriminatie. Ouderenrechten zijn daarom essentieel om hun waardigheid, veiligheid, autonomie en participatie te waarborgen.

Marc Verloy

Ouderenrechten zijn fundamentele mensenrechten, specifiek gericht op de behoeften en omstandigheden van ouderen. Ze zijn gebaseerd op het idee dat ieder mens, ongeacht leeftijd, recht heeft op respect, bescherming, zelfstandigheid en deelname aan de maatschappij. Deze rechten zijn bepaald door het Europees Verdrag voor de Rechten van de Mens en het Internationaal verdrag inzake Burgerrechten en Politieke Rechten.

De belangrijkste mensenrechten voor ouderen op een rij:

Recht op gelijke behandeling

Leeftijdsdiscriminatie (of agisme) komt nog vaak voor bij sollicitaties, medische zorg of technologische ontwikkelingen. Leeftijd mag geen reden mag zijn voor uitsluiting of benadeling.

Recht op autonomie en zelfbeschikking

Zelf kunnen beslissen over je eigen leven, ook op hoge leeftijd, is een fundamenteel recht. Dat geldt voor keuzes over medische behandelingen, woonsituatie, financiën en zelfs het levenseinde.

Recht op passende zorg

Ouderen hebben recht op toegankelijke, betaalbare en kwalitatieve gezondheidszorg. Ze moeten ook kunnen rekenen op ondersteuning bij het zelfstandig wonen.

Recht op actieve deelname aan de samenleving

Ouderen hebben het recht om betrokken te blijven bij sociale, culturele, economische en politieke activiteiten.

Recht op veiligheid en bescherming

Ouderen moeten beschermd worden tegen uitbuiting, verwaarlozing en geweld, zowel thuis als in zorginstellingen. Het is belangrijk dat signalen ernstig worden genomen en dat er adequate hulp beschikbaar is.

Recht op waardig oud worden

Elke oudere heeft recht op respect, zelfstandigheid en een zinvolle oude dag. Een inclusieve samenleving zorgt ervoor dat ouderen niet worden buitengesloten, maar actief worden betrokken.



Waarom zijn rechten voor ouderen zo belangrijk?

Ouderenrechten leggen er nadruk op dat ouderdom geen reden mag zijn om minder rechten te hebben of minder ernstig genomen te worden. Een samenleving die ouderen waardeert en ondersteunt, bouwt mee aan solidariteit tussen generaties en erkent de waarde van levenservaring.

Toegang tot informatie en rechtspraak

Ouderen moeten begrijpelijke en toegankelijke informatie kunnen krijgen over hun rechten, zorgopties en financiële regelingen. Bovendien moeten ze in staat zijn om juridische hulp te krijgen en hun rechten op een eerlijke manier af te dwingen.

Op de goede weg, maar nog veel ruimte voor verbetering

In België bestaat er nog geen specifiek wettelijk kader dat ouderenrechten volledig beschermt. Daarom pleiten de Verenigde Naties en ouderenraden, zoals onze Seniorenadviesraad, voor meer bewustwording rond leeftijdsdiscriminatie en rechten van ouderen, de versterking van sociale bescherming voor kwetsbare ouderen en voor meer inspraak in de beleidsvorming.

Het waarborgen van ouderenrechten is dus niet alleen een kwestie van rechtvaardigheid, maar ook van visie op de toekomst. Jongeren van nu worden ook eens ouderen!

Zo help je iemand met gehoorproblemen écht!

Gehoorproblemen komen vaker voor dan we denken. Misschien merk je dat je soms een zin mist, vaker “Wat?” vraagt of groeps gesprekken moeilijker kan volgen. Dat is geen schande. Gehoorverlies ontstaat vaak langzaam en kan iedereen overkomen. Het is wel belangrijk om er iets aan te doen. Door erover te praten, elkaar te steunen en oplossingen te zoeken, kun je weer volop genieten van contact met anderen.

Walter Van de Cruys



Blijf praten en verbonden

Als horen moeilijker wordt, krijgen veel mensen de neiging om minder te praten of zich terug te trekken. Toch is het omgekeerde nodig omdat gesprekken je hersenen actief houden, voor verbinding zorgen en het leven boeiend maken. Stilte en afzondering vergroten het risico op eenzaamheid, somberheid en zelfs geheugenproblemen. Daarom is blijven praten belangrijk, ook al kost het soms moeite.

Kleine gebaren, groot verschil

Wie slechter hoort, mist vaak het begin van een zin. Even de aandacht trekken met oogcontact of een zachte aanraking helpt al veel. Spreek rustig en duidelijk, maar niet harder dan normaal. Harde stemmen klinken vaak vervormd, waardoor verstaan juist moeilijker wordt. Probeer ook storend lawaai te vermijden. Zet de radio of televisie uit tijdens een gesprek en kies in een restaurant een rustige tafel. Zo maak je het jezelf en de ander gemakkelijker. En vergeet niet: mondbeeld en lichaamstaal zijn een grote steun. Kijk elkaar aan, glimlach en gebruik je handen. Communicatie is meer dan woorden alleen.

Het taboe doorbreken

Veel mensen stellen het dragen van een hoorapparaat uit omdat ze denken dat het nog wel meevalt. Soms is er ook uitstel door schaamte. Toch zegt bijna iedereen die de stap zet: “Had ik dit maar eerder gedaan!”

Moderne toestellen zijn klein, discreet en comfortabel, nauwelijks zichtbaar en zeker minder opvallend dan vroeger. Bovendien worden ze deels terugbetaald door het ziekenfonds, waardoor de prijs meestal beter meevalt dan de meeste mensen denken.

Een hoorapparaat is geen wondermiddel maar wel een krachtig hulpmiddel. Het zorgt dat je gesprekken weer beter kunt volgen, dat je minder energie kwijt bent aan luisteren en dat je opnieuw plezier beleeft aan gezelschap.

Samen door het proces

Een hoorapparaat koop je niet zoals een bril. Het moet ingesteld worden en vraagt enkele weken gewenning. Je brein hoort opnieuw geluiden die het misschien lang niet heeft verwerkt. Dat kan even vreemd aanvoelen.

Het helpt enorm als iemand meegaat naar de audioloog. Zo hoef je je geen zorgen te maken dat je iets mist tijdens het gesprek en voel je je gesteund. Ook nadien blijft geduld belangrijk. Er zijn vaak enkele afspraken nodig voor het toestel perfect afgesteld is. Maar geef niet op: je levenskwaliteit gaat er stap voor stap op vooruit.

Fabels en feiten

Over gehoorverlies en hoorapparaten bestaan nog veel misverstanden:

“Ik merk vanzelf wel dat ik slechter hoor”

Gehoorverlies gaat vaak zo langzaam dat je het zelf niet beseft, terwijl je omgeving het wél merkt.

“Hoorapparaten werken niet goed”

Moderne toestellen filteren lawaai en zijn betrouwbaar. Met wat geduld wen je eraan en ervaar je een duidelijk verschil.

“Van een hoorapparaat word je nog dover”

Integendeel: wie zonder hulpmiddel blijft rondlopen, mist prikkels en traint de hersenen minder. Met een toestel blijf je scherp.

Door deze fabeltjes los te laten, wordt de stap naar hulp veel makkelijker.

Praten over gehoorverlies

Omdat gehoorverlies langzaam ontstaat, komt het besef vaak te laat. Daarom is het goed dat familie of vrienden het onderwerp voorzichtig aankaarten. Kies een rustig moment, gebruik

meelevende woorden en benadruk dat het niet alleen om beter horen gaat, maar ook om verbonden te blijven. Het is namelijk jammer wanneer iemand niet meer meepraat aan tafel of minder vaak activiteiten meedoet.

Benoem ook zeker dat moderne toestellen discreet zijn, dat gesprekken weer leuker worden en dat je actief en sociaal blijft. Het kan even tijd vragen om eraan te wennen. Vaak helpen ervaringen van andere gebruikers bij het overtuigen.

Waarom nu handelen loont

Onbehandeld gehoorverlies verhoogt de kans op isolatie, depressie en geheugenproblemen. Met een hoorapparaat kun je dat voorkomen. Je blijft sociaal, je hersenen blijven actief en je levenskwaliteit stijgt. Het mooie is dat je dit pad niet alleen hoeft te bewandelen. Er zijn artsen en audiologen die je stap voor stap begeleiden en familie of vrienden die graag mee ondersteunen. Een eerste eenvoudige en vrijblijvende test kan een wereld van verschil maken.

Conclusie?

Beter horen is meer dan geluid versterken. Het is opnieuw kunnen genieten van gesprekken, samen lachen, verhalen delen en verbonden worden of blijven. Het vraagt soms moed om de eerste stap te zetten, maar meer plezier, herwonnen zelfvertrouwen en meer levensvreugde is de beloning.

De inhoud van dit artikel is gebaseerd op informatie van Hoorcentrum Aerts.

Infosessie gehoorproblemen

5 mei 2026 - 14 uur
LDC 't Dorp

Telefonisch inschrijven via
0472 74 87 08



Verzorgingsarmoede bij senioren

Een stille crisis

In een vergrijzende samenleving hoort elke oudere recht te hebben op zorg, comfort en waardigheid.

Toch groeit een groep mensen die in stilte strijd levert met iets dat zelden wordt uitgesproken: verzorgingsarmoede. Het gaat om senioren die onvoldoende toegang krijgen tot basisverzorging zoals hygiëneproducten, incontinentiemateriaal, aangepaste kleding, hulpmiddelen of thuiszorg. Wat op het eerste gezicht kleine dingen lijken, heeft een grote impact op het dagelijks leven.

Marc Verloy

Wat houdt verzorgingsarmoede precies in?

Voor veel ouderen draait verzorgingsarmoede rond iets eenvoudigs: geen deodorant in huis, geen wasmiddel, geen tandpasta of geen proper ondergoed. Voor anderen gaat het verder: versleten kleding, een gebrek aan tandzorg, geen ondersteuning bij het wassen of aankleden, geen incontinentiemateriaal of te weinig middelen voor kinesithérapie of thuiszorg.

De schaamte die daarmee gepaard gaat, duwt mensen naar de achtergrond. Ze blijven weg van activiteiten, verbergen hun situatie en trekken zich terug achter gesloten deuren.

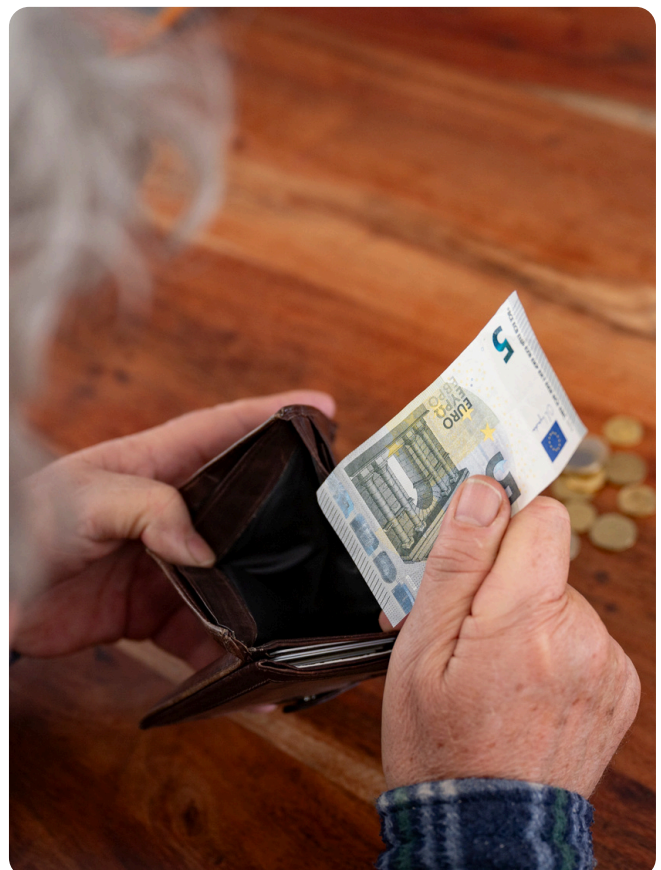
De gevolgen zijn groot. Verzorgingsarmoede raakt lichaam en geest:

- **Sociale isolatie:** mensen vermijden familie, burens of activiteiten uit schaamte of onzekerheid.
- **Psychische lasten:** stress, eenzaamheid en gevoelens van mislukking nestelen zich langzaam in het leven.
- **Gezondheidsproblemen:** huidirritaties, ontstekingen, gebitsproblemen of het verergeren van bestaande aandoeningen.

- **Stijgende kosten:** uitgestelde zorg leidt vaak tot ingewikkeldere of duurdere behandelingen.

- **Gemiste hulp:** wie de weg naar ondersteuning niet meer vindt of geen vervoer heeft, raakt nog verder geïsoleerd.

Dit alles maakt verzorgingsarmoede tot een stille maar ingrijpende crisis.



Hoe ontstaat het?

De oorzaken liggen vaak buiten de wil van de oudere zelf.

- Kleine pensioenen laten weinig ruimte voor extra uitgaven.
- Beperkte mobiliteit bemoeilijkt een bezoek aan de winkel, apotheek of huisarts.
- Onzichtbaarheid zorgt ervoor dat hulpverleners het probleem pas laat opmerken.
- Weinig mantelzorg maakt eenvoudige taken zoals boodschappen of vervoer een hele uitdaging.

Veel senioren proberen zich sterk te houden, maar belanden precies daardoor in een neerwaartse spiraal.

Oplossingen die echt steun bieden

Gelukkig bestaan er initiatieven die verlichting brengen.

- **Financiële hulp** via mutualiteiten en de overheid maakt elementaire aankopen opnieuw haalbaar.

- **Zorg aan huis** zoals thuisverpleging, mobiele zorgteams en poets hulp biedt comfort en veiligheid.

- **Alertheid** van hulpverleners, huisartsen, apothekers en thuiszorgteams, verhoogt de kans dat problemen tijdig worden opgemerkt.

- **Buurtinitiatieven** brengen praktische hulp én menselijk contact, iets wat vaak even belangrijk is als de zorg zelf.

- **Voorlichting** en **openheid** breken het taboe en geven mensen de moed om de eerste stap te zetten.

Verzorgingsarmoede treft niet alleen het lichaam, maar vooral de waardigheid. Elke oudere verdient respect, comfort en de mogelijkheid om elke dag op een menswaardige manier te leven.

Door het probleem te benoemen, is er meer begrip. Door gericht in te grijpen, stijgt de levenskwaliteit. En door met elkaar mee te denken, blijft niemand achter.

Dienst Sociale zaken

Lokaal Bestuur Schoten

Verbertstraat 27

03 680 09 00

info@schoten.be



Lezingen gepensioneerd huisarts Guy Embrechts

Voorjaar 2026



Het gehoor en gehoorstoornissen

- Maandag 9 februari - LDC Cogelshof
- Dinsdag 10 februari - LDC 't Dorp



Moeilijke stoelgang: een delicaat probleem

- Maandag 9 maart - LDC Cogelshof
- Dinsdag 10 maart - LDC 't Dorp



Welke virussen, bacteriën en organismen kunnen ons ziek maken?

- Maandag 13 april - LDC Cogelshof
- Dinsdag 14 april - LDC 't Dorp



Hoog, laag of normaal? Alles wat je over bloeddruk moet weten

- Maandag 11 mei - LDC Cogelshof
- Dinsdag 12 mei - LDC 't Dorp



Gezondheidsquiz

- Maandag 8 juni - LDC Cogelshof
- Dinsdag 9 juni - LDC 't Dorp

- Inschrijving via LDC: €2,50
- Zonder inschrijving: €3,00 (plaats niet gegarandeerd)
- Start telkens om 14 uur

Praktisch

LDC Cogelshof

Deuzeldlaan 49

LDC 't Dorp

Jozef Van Craenstraat 1

**5 jaar
Senioren-
krant!**

Dit magazine is het resultaat van de inzet van enthousiaste vrijwilligers. We brengen je relevant nieuws, ontspanning en interessante meningen **voor en door senioren**.

De **Seniorenadviesraad (SAR)** zet zich in voor de belangen van alle Schotense senioren.

03 680 09 00

schoten.be/seniorenkrant

