

GELUKKIG MET LIJFRENTÉ

**MONTESORI METHODE
GESCHIKT VOOR VERWARDE
OUDEREN**

**STRIJD TEGEN
LEEFTIJDSDISCRIMINATIE**

2021

VACCINATIE

**HET PENSIOEN VAN DE
ZELFSTANDIGEN**

BIJDRAGE 2021

INHOUD

3

Voorwoord

4

Oproep bijdrage

5-6

Het pensioen van de zelfstandigen

7

Sociale en fiscale actualiteiten

8-9

Echte of valse informatie over
vaccinatie

10

Gelukkig met lijfrente

11-13

Ouder worden is een kans

14-15

Gezondheidsrubriek: slaapapneu

15-17

De methode van montessori geschikt
voor verwarde personen

18-20

In 't kort

« Uit milieuoverwegingen zal u geen individuele lidkaart meer ontvangen. Uw lidnummer wordt weergegeven naast uw naam op omslag. Indien deze met het nummer 21 begint, betekent dit dat u in orde bent met uw bijdrage. Zelfs indien uw lidmaatschap in orde is met uw groepering, is het mogelijk dat het nummer 21 niet verschijnt indien we nog niet in het bezit zijn van de volledige lijst. »

Fediplus is een vereniging die de bescherming en de verdediging van de belangen van (brug)gepensioneerden verzekert; leden betalen een jaarlijkse bijdrage om deze werking te verzekeren. Fediplus informeert de leden en geeft ze raad in verband met de eindloopbaan, pensioenen en andere aspecten van hun leven als gepensioneerde. De vereniging organiseert ook seminars over deze problematiek in ondernemingen en voor openbare instellingen.

De redactie van de teksten werden afgesloten op 16 november 2020

Verantwoordelijke uitgever: Michel WUYTS - Belliardstraat 20 - 1040 BRUSSEL.

De uitgever is niet verantwoordelijk voor in de advertenties opgenomen merken, teksten of foto's.

Volg ons online op www.fediplus.be en facebook

Maatschappelijke zetel van Fediplus v.z.w.: Belliardstraat 20 - 1040 Brussel

Tel.: 02 514 14 44 **e-mail:** info@fediplus.be **Rekeningnummer:** BE19 0012-2049-4012



MICHEL WUYTS
Directeur

VOORWOORD

2020 is op zijn zachtst gezegd een bijzonder jaar geweest. Een ongekende gezondheidscrisis die gepaard ging met de grootste sociaal-economische crisis die we ooit hebben gekend. En vooral een politieke crisis, gedeeltelijk opgelost door de oprichting van een Federale Regering meer dan een jaar na de verkiezingen.

Laten we positief zijn, om de pandemie te bestrijden, hebben we niet gearzeld om een groot deel van de wereldbevolking op te sluiten. Gezondheid heeft de economie overgenomen in een poging om een groot deel van de bevolking (vooral ouderen) te beschermen.

De situatie is echter erg complex, want als de economie het niet goed doet, heeft dit niet alleen gevolgen voor de financiering van de gezondheidszorg, maar ook voor het aantal slachtoffers als gevolg van de sociale crisis.

In een dergelijke context is het dus niet eenvoudig om actie te ondernemen. In plaats van politici van hun verantwoordelijkheden te ontheffen, moet worden toegegeven dat er geen gemakkelijke beslissingen zijn. Elke ingreep is pijnlijk. Hierbij denkt men in het bijzonder aan het stilleggen van zogenaamde niet-essentiële bedrijven en het beperken van sociaal contact. Er is

geen ideale oplossing, alleen oplossingen die als minder slecht worden gekwalificeerd.

Het is nog steeds de vraag of er geen massale en snelle teststrategie is, in combinatie met (verplichte) isolatie van positief geteste mensen. Is dit logistiek onmogelijk? Zou onze democratie worden bedreigd als we meer dwangmaatregelen zouden nemen door een verplichte en gecontroleerde quarantaine in te stellen?

We kunnen niet voorbijgaan aan een rigoureuze analyse van de Belgische situatie, die wordt gekenmerkt door een van de hoogste sterfgevallen ter wereld, rekening houdend met de omvang van de bevolking. Als gevolg hiervan wordt België met de vinger gewezen als het land met de slechtste resultaten in de strijd tegen de pandemie. In dit verband zal het nodig zijn om coherente en gemotiveerde verklaringen te geven, niet met de bedoeling de overheid of het gedrag van de bevolking te bekritisseren, maar om de evolutie van epidemieën beter te begrijpen en er beter op voorbereid te zijn.

Wat deze pandemie ook aantoonst, is de grote moeilijkheid voor ons ziekenhuisstelsel om tegelijkertijd gewone patiënten te behandelen en covid-gevallen, en dit vooral in de winter. Veel

operaties, zorg en operaties moesten gedeprogrammeerd worden om de toestroom van patiënten op te vangen. Dit is niet zonder gevolgen voor de algemene gezondheid van de bevolking. Hoewel ons gezondheidszorgstelsel over het algemeen goed is, belet het niet dat het een groot tekort aan materiële en menselijke middelen heeft.

Er is hoop met de komst van verschillende vaccins waarmee we met dit virus kunnen leven. Vanaf januari moeten de eerste mensen worden ingeënt. Het zal even duren om een voldoende deel van de bevolking te vaccineren, maar over 6 tot 9 maanden zullen we waarschijnlijk het einde van de tunnel zien. Laten we optimistisch zijn.

Ondertussen is het essentieel om de opgelegde beperkingen, quarantainemaatregelen en de beperking van sociaal contact te volgen, ook al is het in strijd met onze menselijke aard. En niet alleen op 24 of 31 december! Maar nog een paar weken. Alles moet in het werk worden gesteld om verspreiding van het virus te voorkomen.

Ik wens je een heel gelukkig nieuwjaar. Laten we er zeker van zijn dat 2021 een beter jaar wordt.

Michel WUYTS

ALGEMENE VERGADERING 2021



De jaarlijkse Algemene Vergadering is de gelegenheid bij uitstek om inzicht te krijgen in de projecten van Fediplus en eraan mee te werken. Iedereen is bij deze uitgenodigd en wij hopen op een talrijke opkomst.

Om de vergadering optimaal voor te bereiden vragen wij **uw deelname te bevestigen** aan het secretariaat, waarvoor bij voorbaat dank.

De vergadering zal plaatsvinden in onze kantoren, Belliardstraat 20 te 1040 Brussel op vrijdag 26 maart 2021 om 14u30 uur.

De Algemene Vergadering zal aanvangen met een verslag van de activiteiten 2020, financieel verslag, budget 2021 en (her)verkiezing van de bestuurders.

Daarna heeft u ruim de mogelijkheid om al uw vragen te stellen.

OPROEP TOT BIJDRAGE 2021

Fediplus verdedigt u, informeert u, begeleidt u vanaf 33 euro

In een context waarin belangrijke beslissingen worden genomen op het gebied van einde loopbaan of loopbaanbegeleiding en pensioen, blijven we waakzaam en adviseren we u zo goed mogelijk over de verschillende mogelijkheden die voor u beschikbaar zijn. We informeren u ook over wijzigingen die kunnen worden aangebracht in uw pensioen of toekomstige pensionering. Onze ambitie is om u de beste service te blijven bieden met kwaliteitsinformatie, maar u ook te begeleiden bij deze complexe en voortdurend veranderende onderwerpen. Fediplus biedt u een beslissingsondersteuning en is hierdoor uw beste keuze.

Naast informatie over loopbaanplanning en pensionering begeleidt het fediplus-team u door verschillende **adminis-**

tratieve procedures. Of het nu gaat om het invullen van uw belastingaangifte, het schrijven van een brief die een factuur betwist, een aanvraag voor een administratie, het vertalen van een e-mail die naar u toe komt, enz., fediplus staat aan uw zijde. Alle informatie, advies over uw patrimonium, onroerend goed, erfenissen, juridische veranderingen die u beïnvloeden, kan discreet worden gevonden in onze gebouwen na eenvoudige afspraak. U bevindt zich in een bijzonder complexe situatie, wij brengen u in contact met een specialist.

We vergeten niet de primaire doelstelling van de vereniging, de reden voor de oprichting ervan, namelijk de verdediging van de belangen van **huidige** en toekomstige gepensioneerden, het bestrijden van discriminatie tegen hen. Om dit te doen analyseren wij, onderzoeken we en doen wij voorstellen!

Niets kan echter zonder uw steun. Daarom kunnen wij uw bijdrage gebruiken en verzoeken wij u deze over te maken.

Op de rekening BE19 0012 2049 4012 (BIC: GEBABEBB) met vermelding van «bijdrage 2021»:

	Leden voor 1 juni 2015 er	Leden vanaf 1 juni 2015 er	
Individuele bijdrage	Alleenstaande: 38 euro Koppel: 45 euro	Retraité : 38 euros	Actief: 49 euro
Bijdragen groeperingen	Alleenstaande: 33 euro Koppel: 38 euro	Retraité : 33 euros	Actief: 49 euro

Leden van de volgende voormalige groeperingen: AG Luik, Vriendenkring AXA bank (voorheen ANHYP), Bekaert, Bull, Fiberglas, Franki, Ex-General bank, GDSOM, Invalides du travail, KDL, Michelin, Monsanto, PRGC-CFE, Total, Tractebel, Royale Belge, Astrazeneca, BBL-ING, RTBF, Police, Nestlé, Otraco, Sabena Faillissement en BPPS betalen zelf rechtstreeks op rekening van de Federatie.

De andere leden van de groeperingen betalen, net als in voorgaande jaren, aan hun fractie, eventueel in afwachting van een oproep van hen.

Aandacht voor onze leden die in het buitenland wonen en hun bijdrage willen betalen, wij danken hen voor het gebruik van de volgende code: BIC:GEBABEBB - IBAN BE19 0012 2049 4012

Om milieuredenen ontvangt u geen individuele lidmaatschapskaart meer. Je nummer wordt naast je naam weergegeven op de briefpost. Als het begint met een nummer 21, betekent dit dat je bijdrage geregistreerd werd voor het jaar 2021.

PENSIOEN: AFSCHAFFING VAN DE VERMINDE- RINGSCOËFFICIËNT VOOR ZELFSTANDIGEN

Vanaf 1 januari 2021 wordt de berekening van het pensioen voor zelfstandigen aangepast. De berekeningswijze komt nu nog dichterbij de berekening van het pensioen voor werknemers door het schrappen van de inkomens verminderingcoëfficiënt. Waar gaat het over?

Identieke rekenprincipes voor werknemers en zelfstandigen

Of het nu gaat om werknemers of zelfstandigen, het pensioen wordt altijd berekend over het gemaximeerde gemiddelde inkomen en opnieuw geëvalueerd over de hele loopbaan. Hoe langer de loopbaan en hoe hoger het inkomen, hoe hoger het pensioen. Er is dus een criterium van evenredigheid van het pensioen volgens de intensiteit van de loopbaan en een criterium van solidariteit voor zover het inkomen voor de berekening van het pensioen wordt gemaximeerd. De plafonds bepalen een maximaal pensioen. Het solidariteitscriterium wordt nog versterkt door de toekenning van een minimumpensioen.

Er zijn 2 tarieven om het pensioen te berekenen:

- een gezinspensioen tarief gereserveerd voor gehuwde paren (wiens andere echtgenoot geen inkomen heeft). In dit kader wordt 75% van het inkomen gebruikt om het pensioen te bepalen.
- een tarief alleenstaanden. We nemen hier 60% van het inkomen mee om het pensioen te berekenen.

De pensioenbedragen voor zelfstandigen zijn lager dan die voor werknemers

In de praktijk liggen de pensioenen voor werknemers hoger. Het gemiddelde pensioen voor een zelfstandige schommelt namelijk rond de € 900, tegenover 1.200 € voor werknemers.

Waarom zo'n verschil?

Het criterium van evenredigheid tussen inkomen en pensioen bestaat niet vóór 1984. Voor een zelfstandige wordt de berekening van zijn pensioen voor de jaren vóór 1984 inderdaad op een relatief lage forfaitaire basis uitgevoerd. Hoe meer tijd er verstrijkt, hoe kleiner het deel van de loopbaan vóór 1984 dat meetelde voor het pensioen. De impact van deze vaste periode neemt dus af met de tijd.

Het inkomen dat in aanmerking wordt genomen voor de berekening van het pensioen, wordt verminderd met een verminderingcoëfficiënt. Met andere woorden, het in aanmerking genomen inkomen wordt met ongeveer 30% verminderd. Deze reductiecoëfficiënt verklaart vrijwel geheel het verschil in pensioenniveaus tussen werknemers en zelfstandigen.

Wat is de reden voor deze afname?

De correctiecoëfficiënten zijn in 1984 tegelijk met het evenredig pensioen ingevoerd. Bij het vaststellen van deze correctie-

coëfficiënten was het uitgangspunt dat een frank die door een zelfstandige wordt ingebracht, geen hoger pensioenrecht mag bieden aan werknemers. Dus het was destijds gerechtvaardigd.

Waarom de verminderingcoëfficiënt verwijderen?

Dit is vandaag niet meer gerechtvaardigd, als we rekening houden met het niveau van de reële premie en het activiteitsniveau in de regeling voor zelfstandigen in vergelijking met werknemers.

Zelfstandigen betalen sociale bijdragen van 20,5% tegenover 38,07% voor werknemers (25% van de werkgever + 13,07 van de werknemer). De sociale premies van de werknemers worden echter gebruikt om een veel breder sociaalzekerheidsstelsel te financieren, inclusief werkloosheidsdekking. Het is daarom normaal om voor zelfstandigen een lagere premie te hebben.

Werknemers profiteren ook van verschillende vormen van premieverminderingen, terwijl zelfstandigen met een laag inkomen vaak 20,5% betalen omdat hun bijdragen worden berekend op basis van een minimuminkomen.

Het systeem van loontrekkenden kent een aanzienlijk aantal gelijkgestelde perioden (ongeveer 1/3 van de loopbaan), tegen slechts 4% voor een zelfstandige loopbaan. Een zelfstandige heeft dus gemiddeld een langere loopbaan dan een werknemer. Ze betalen dus meer premie in reële termen dan een werknemer.

Conclusies

Er zijn geen objectieve redenen meer om een verminderingcoëfficiënt te behouden. Dit is de reden waarom het vanaf 1 januari 2021 wordt afgeschaft. Zo zal het niveau van het pensioen van de zelfstandigen geleidelijk evolueren naar het niveau dat al wordt ervaren door het pensioenplan van de werknemer. Deze ontwikkeling zal uiteraard zeer geleidelijk verlopen. In feite duurt het 45 jaar voordat het maximale effect van deze maatregel is bereikt. Je zou je kunnen afvragen of het niet wenselijk zou zijn om de nieuwe berekening toe te passen voor de jaren vóór 2021. Misschien niet voor de hele afgelopen carrière, maar in ieder geval voor een paar jaar om het pensioenbudget niet uit evenwicht te brengen.

Technische aspecten

Hieronder ziet u de huidige berekening van het maximale pensioen voor een zelfstandige. Onze zelfstandige werkte van 1975 tot 2019, dus 45 jaar. De inkomsten komen overeen van 1975 tot 1983 tegen een vast tarief van € 8.134,12. Vanaf 1984 lopen de inkomens gelijk met de plafonds. De laatste kolom, in groen, geeft het jaarlijkse pensioen quotiënt weer. Door de jaarlijkse pensioenbedragen bij elkaar op te tellen, krijgen wij het maximale jaarlijkse pensioen van € 18.322,80 of € 1.529,90 bruto per maand.

Voorbeeld van berekening van een maximaal pensioen (index 14731- 01/01/2020)						
		Inkomen		Coefficient	Pensioenquotiteit	
1	1975	8.134,12		0,857	154,90	
2	1976	8.134,12		0,857	154,90	
3	1977	8.134,12		0,857	154,90	
4	1978	8.134,12		0,857	154,90	
5	1979	8.134,12		0,857	154,90	
6	1980	8.134,12		0,857	154,90	
7	1981	8.134,12		0,857	154,90	
8	1982	8.134,12		0,857	154,90	
9	1983	8.134,12		0,857	154,90	
10	1984	27.248,66		0,566	342,86	
11	1985	30.946,73		0,551	378,74	
12	1986	31.930,15		0,544	385,75	
13	1987	31.930,15		0,546	387,45	
14	1988	32.621,85		0,540	391,32	
15	1989	33.110,25		0,599	440,69	
16	1990	34.449,47		0,556	425,73	
17	1991	35.782,04		0,549	436,41	
18	1992	38.794,89		0,532	458,48	
19	1993	41.792,10		0,551	512,00	
20	1994	43.272,76		0,539	517,84	
21	1995	44.038,51		0,542	530,60	
22	1996	44.593,22		0,531	526,43	
23	1997	34.824,27		0,485	375,46	
		11.210,33	46.034,60	0,396	98,68	474,13
24	1998	35.156,65		0,481	375,46	
		11.553,58	46.710,23	0,392	100,74	476,19
25	1999	36.581,67		0,475	386,35	
		10.250,82	46.832,49	0,388	88,39	474,73
26	2000	37.512,52		0,463	386,35	
		9.993,05	47.505,57	0,378	84,03	470,37
27	2001	39.289,12		0,452	394,88	
		9.787,85	49.076,97	0,369	80,31	475,20
28	2002	39.930,55		0,445	394,85	
		10.027,71	49.958,26	0,363	80,95	475,80
29	2003	35.569,96		0,512	404,39	
		8.017,24	43.587,20	0,418	74,42	478,81
30	2004	36.261,83		0,501	403,79	
		8.027,40	44.289,23	0,409	72,98	476,77
31	2005	38.144,92		0,488	413,26	
		7.549,70	45.694,62	0,398	66,78	480,03
32	2006	38.749,74		0,479	412,41	
		8.453,38	47.203,12	0,391	73,45	485,86
33	2007	39.451,01		0,470	412,36	
		8.379,21	47.830,22	0,384	71,51	483,87
34	2008	41.548,63		0,450	415,62	
		7.766,83	49.315,46	0,368	63,43	479,05
35	2009	41.700,54		0,450	417,37	
		9.359,40	51.059,94	0,368	76,48	493,84
36	2010	41.988,20		0,441	411,24	
		9.071,74	51.059,94	0,360	72,54	483,78
37	2011	43.977,83		0,426	416,05	
		8.400,72	52.378,55	0,348	64,88	480,93
38	2012	45.279,72		0,414	416,54	
		9.118,34	54.398,06	0,338	68,48	485,03
39	2013	46.699,88		0,409	424,87	
		8.705,16	55.405,04	0,334	64,66	489,53
40	2014	47.031,86		0,408	426,44	
		8.545,08	55.576,94	0,333	63,25	489,69
41	2015	47.121,49		0,414	433,55	
		8.455,45	55.576,94	0,338	63,51	497,06
42	2016	48.054,36		0,406	433,56	
		8.128,09	56.182,45	0,331	59,87	493,43
43	2017	49.073,55		0,398	433,97	
		8.342,12	57.415,67	0,325	60,23	494,20
44	2018	50.667,45		0,398	448,07	
		7.846,14	58.513,59	0,325	56,65	504,72
45	2019	59.795,61		0,415		551,35
					Jaarlijks maximaal pensioen	18.322,80
					Maandelijks bruto pensioen	1.526,90
					Bedrijfsvoorziening	-91,36
					Maandelijks netto pensioen	1.435,54

Impact van de hervorming indien men de Pensioen quotiteit 2019 toepast

De Pensioen quotiteit 2019 stijgt hierdoor met 32% en gaat van 551,35€ tot 800,57€ door het wegvallen van de verminderings coëfficiënt van **0,688**.

Quotiteit 2019 met vermindering	$59795,61 \times 0,414925 \times 1/45 = 551,35$
	$59795,61 \times 1/45 \times 0,6 \times 1,004379 \times 0,688 = 551,35$
Quotiteit 2019 zonder vermindering	$59795,61 \times 1/45 \times 0,6 \times 1,004379 = 800,57$

SOCIAAL EN FISCAAL NIEUWS

VERHOOGING VAN HET MINIMUMPENSIOEN

Het regeerakkoord voorziet in een verhoging van het minimumpensioen tot 1.500 euro netto per maand voor een volledige loopbaan.

Deze verhoging geldt voor werknemers, zelfstandigen en statutaire ambtenaren en zal in vier fasen worden uitgevoerd, op 1 januari 2021, 2022, 2023 en 2024 (einde van de huidige regeerperiode).

Vanaf 1 januari 2021 zal het minimumpensioen 2,65% meer bedragen dan nu. Het zal toenemen van 1.291,69 euro bruto naar 1.325,92 euro bruto voor een alleenstaande werknemer. Voor een werknemer met kinderen ten laste zal dit van 1.614,10 euro bruto naar 1.656,88 euro bruto stijgen bij een volledige loopbaan (45 jaar).

Tegen het einde van de regeerperiode zal het minimumpensioen voor een alleenstaande 1.580 euro bruto bedragen bij een volledige loopbaan, d.w.z. een verhoging van 292 euro per maand voor een loontrekkende of zelfstandige en van 190 euro per maand voor een statutair ambtenaar. Bij een gezinspensioen zal het minimumpensioen 1.979 euro bruto per maand bedragen, een verhoging van 365 euro per maand voor een werknemer of zelfstandige en van 238 euro per maand voor een statutair ambtenaar.

Voor het IGO zal het bruto basisbedrag aan het einde van de regeerperiode 983 euro per maand bedragen tegen het gezinstarief, dit is een verhoging van 213 euro per maand.

Ter herinnering: het minimumpensioen in de privésector wordt toegekend wanneer het bedrag van uw pensioen berekend op basis van uw persoonlijke loopbaan lager is dan het gewaarborgd minimumbedrag. Hiervoor moet u een volledige loopbaan hebben van 45 jaar of minimaal 30 jaar (in loondienst en als zelfstandige). In dat geval wordt het bedrag van uw pensioen verhoogd tot het bedrag van het minimumpensioen, afhankelijk van het aantal jaren dat u heeft gewerkt.

Bij een volledige loopbaan heb je recht op het totale bedrag van het gewaarborgd minimum en bij een onvolledige loopbaan is dit het minimumbedrag in verhouding tot de loopbaan (met een minimum van 30 jaar).

Voorbeeld: Als je minimaal 32 jaar als werknemer en/of zelfstandige hebt gewerkt, heb je recht op een gewaarborgd minimumpensioen berekend op basis van het toegekende bedrag voor een volledige loopbaan. Dat wil zeggen € 1.291,69 (tegen het tarief alleenstaande) $\times 32/45 = € 918,54$ bruto per maand.

Of € 1.614,10 (tegen het tarief bij gezinspensioen) $\times 32/45 = € 1.147,80$ bruto per maand.

Het minimumpensioen voor ambtenaren voor een volledige loopbaan bedraagt momenteel 1.392,95 euro bruto als alleenstaande, waarbij een gezinspensioen goed is voor 1.741,15 euro bruto per maand in geval van pensionering wegens leeftijd of anciënniteit.

MANTELZORGERS

Het statuut van mantelzorgers is sinds 1 september 2020 officieel erkend en geeft hun toegang tot sociale rechten zoals het recht op thematisch verlof (gecompenseerd verlof).

De effectieve toepassing van deze wet (Belgisch Staatsblad van 25 juni 2020) markeert een cruciale stap voor de erkenning van dit statuut dat voorheen geen financiële steun genoot.

Dankzij dit verlof zullen mensen die erkend zijn als mantelzorgers, hun beroepsactiviteit geheel of gedeeltelijk kunnen onderbreken om zich te wijden aan de zorg voor een familielid of een dierbare met een gebrek aan autonomie en in een situatie van afhankelijkheid na een ziekte, een handicap of ouderdom.

Daarnaast heeft de overheid zojuist besloten mantelzorgers te helpen door het vrijstellingsplafond, de eerste onbelaste inkomensschijf, te verhogen naast het fiscale voordeel dat al bestaat voor personen ten laste (die onder hetzelfde dak wonen). Als gevolg hiervan ontsnapt een aanzienlijk deel van het inkomen aan belasting. Deze verhoging van het vrijstellingsplafond van 3.270 euro naar 4.900 euro, geldt voor mensen die een afhankelijke grootouder, ouder, broer of zus ouder dan 65 jaar in huis hebben. De mantelzorger kan genieten van een belastingvermindering van 534 euro. Een persoon wordt als afhankelijk beschouwd ifv. zijn/haar niveau van autonomie. Om van dit belastingvoordeel te kunnen genieten, moet de autonomie met minstens negen punten gedaald zijn.

GODELIEVE PATA



ECHE OF VALSE INFORMATIE OVER VACCINATIE



We zijn het de Gezondheids crisis verplicht, we horen de laatste tijd veel over vaccinatie en tegelijkertijd het groeiende wantrouwen bij de bevolking ten opzichte van een vaccinatie, zelfs een anti-vaccin beweging. Het lijkt er ons op dat dit de tijd is om de balans op te maken van de echte/valse informatie die circuleert over vaccins, maar laten we beginnen met te begrijpen wat een vaccin is.

WAT IS EEN VACCIN?

Vaccins, er zijn verschillende soorten, zelfs al blijft het basisprincipe hetzelfde: het kwaad te bestrijden met het kwaad. Wanneer we gevaccineerd worden, komt ons lichaam in contact met een zeer lage dosis virussen of bacteriën om het te beschermen tegen toekomstige aanvallen van veroorzakers. We hebben het over verzwakte vaccins, niet-geactiveerde vaccins of synthetische vaccins. De eerste zijn gemaakt van levende bacteriën of virussen die gemuteerd zijn, zodat ze hun besmettelijke karakter verliezen. Hun anti-gen karakter wordt daarentegen behouden voor hun rol die de productie van «geheugen»-cellen zal teweegbrengen. Door middel van dit type vaccin, zal het lichaam een voorraad van antilichamen opbouwen die het kan gebruiken wanneer het natuurlijke bacteriën of virussen tegenkomt. Het poliovaccin valt in deze categorie. Niet active of gedode vaccins worden daarentegen gecreëerd

door warmte en formaldehyde uit fysiek geïnactiveerde microbiële culturen. Dit is het geval voor het kinkhoestvaccin. Andere vaccins worden genetisch geïnactiveerd. Ze worden ook wel synthetische vaccins genoemd. Dit type vaccin reproduceert de omgeving van het infectieuze middel, terwijl het geen genetisch materiaal meer heeft. De genen die verantwoordelijk zijn voor de aanmaak van een kiem worden geïnactiveerd om een niet-pathogene mutant te creëren die zal worden vermenigvuldigd om nieuwe onschadelijke stammen te verkrijgen. Het stelt het immuunsysteem in staat om de juiste antilichamen te maken tegen het nabootsingsmiddel. Dit is het geval met het hepatitis B-vaccin.

Vaccinatie is een preventieve medicijnmaatregel

Vaccinatie zal leiden tot actieve immunisatiemechanismen tegen virussen of bacteriën die onze gezondheid, soms ons leven, in gevaar brengen.

FAKE NIEUWS?

Onder de verschillende stellingen die circuleren in de anti-vaccin omgeving, kan men opmaken dat er een gevaar zit bij de hulpstoffen, met name aluminiumhydroxide die verantwoordelijk zou zijn voor een hele reeks pathologieën. Deze angst is volgens de wetenschappers volstrekt ongerechtvaardigd.

digd en wordt in feite gevoerd door geen enkele diepgaande wetenschappelijke studie. Hulpstoffen zijn essentieel voor vaccins omdat ze nodig zijn om de immuniteit te stimuleren en te installeren over een lange periode (immuungeheugen). Als gevolg hiervan verbeteren deze stoffen het beschermende vermogen van vaccins aanzienlijk. Als we het voorbeeld nemen van aluminium en zijn veronderstelde toxiciteit, vooral voor zuigelingen, zou dit niet het geval zijn, omdat de dosissen verwaarloosbaar zijn. De totale hoeveelheid aluminium die een baby ontvangt door vaccinatie tijdens de eerste 6 maanden van het leven is aanzienlijk minder dan de hoeveelheid die hij absorbeert via moedermelk of melkpoeder in dezelfde periode. Dit is 2,8 mg voor vaccins, 7 mg voor moedermelk en 40 mg voor melkpoeder.

Een ander gemeenschappelijk idee is het griepvaccin. Het zou de ziekte overbrengen. Het griepvaccin bevat echter geen levende virale deeltjes en kan daarom geen influenza overbrengen. Aan de andere kant is het best mogelijk om besmet te zijn met het virus terwijl u toch gevaccineerd bent, hetzij omdat u besmet werd tijdens de twee weken na de injectie (het duurt tussen de 10 en 15 dagen om beschermd te worden door het vaccin), of u bent besmet met een ander wintervirus, rhinovirus bijvoorbeeld, of door een stam van het influenzavirus die niet in het vaccin is opgenomen. Het is nog steeds mogelijk om besmet te zijn met een stam aanwezig in het vaccin, maar in dit geval zullen de symptomen sterk worden verminderd.

Het enige erkende risico voor vaccins is anafylactische shock, een allergische reactie die meestal optreedt binnen 15 tot 20 minuten na injectie. Deze reactie is echter uiterst zeldzaam en treft slechts één op één miljoen mensen.

KOMT ER BINNENKORT EEN COVIDVACCIN?

Op het moment dat dit artikel wordt opgesteld (eind november) was de kans dat er binnenkort een anti-covid vaccin beschikbaar zou zijn niet meer geheel ondenkbaar. Tien vaccinkandidaten bereikten de laatste fase van klinische studies. De ontwikkeling van nieuwe vaccins is een lang en complex proces. Om ze op de markt te brengen zijn ook meerdere voorzorgsmaatregelen nodig. Het is belangrijk dat het betrouwbaar en effectief is.

MOET IK ME LATEN VACCINEREN?

Op de vraag of het vaccin verplicht is geworden, reageert Gilles Genicot, advocaat bij het Hof van Cassatie en docent

aan ULiège, op de website van de RTBF «Iedereen heeft het recht om in te stemmen met de zorg die hij ontvangt, zodat hij ze ook kan weigeren. Dit is het fundamentele recht op privacy en fysieke integriteit. Maar op dit principe zijn er uitzonderingen. Verplichte vaccinatie is een van deze uitzonderingen omdat het een volksgezondheidsdoelstelling heeft. «Daarom kan een wet of een Koninklijk Besluit vaccinatie¹ verplicht stellen. Het vaccineren van iedereen zal echter niet mogelijk zijn. Er zal een vaccinatiestrategie moeten worden ingevoerd. Er zal waarschijnlijk worden aanbevolen dat gezondheidswerkers en degenen die het meest risico lopen, zowel 65-plussers als 45-plussers, die waarschijnlijk een ernstiger vorm van covid-19 zullen ontwikkelen, in de eerste plaats zullen gevaccineerd worden”.

Wetenschappelijke deskundigen schatten dat 60% of zelfs 80% van de bevolking moet worden gevaccineerd om het virus uit de wereld te helpen. De regering heeft een doelstelling van 70% vooropgesteld. Het zal niet gemakkelijk zijn als een vijfde van de bevolking terughoudend is om zich te laten vaccineren. Uit een enquête onder 30.000 deelnemers door Sciensano bleek dat 50% van plan is zich te laten vaccineren, 33% is niet van plan om zich te laten vaccineren. Bijwerkingen zouden één van de belangrijkste motivaties zijn voor deze weigering of aarzeling. Zoals we hebben gezien, zijn de risico's echter over het algemeen minimaal en zijn de controles zo streng dat alles in het werk wordt gesteld om een veilige vaccinatie te garanderen. Laat dit ons er niet van weerhouden waakzaam te blijven en onszelf te informeren hoe de wetenschap erin zal slagen om de vaccins hier op de markt te brengen, hopelijk binnen enkele maanden, want gevaccineerd worden is zichzelf beschermen, maar ook anderen!

NATHALIE WILBEAUX



¹ Sinds 16 november, na de redactie van dit artikel – vernamen we dat het vaccin gratis zal zijn en niet verplicht zal worden.

DE NIEUWE FORMULE OP LIJFRENTEN:

HAPPY VIAGER



We kenden de klassieke formule op lijfrente al: vrij of verhuurd met een boeket (gemiddeld 30% van de verkoopprijs) en een lijfrente. Er is een nieuw concept op de markt verschenen; de happy viager, die het morbide aspect van dit vastgoedconcept wegneemt. De dood van de eigenaar staat hier niet meer centraal.

WAT IS HAPPY VIAGER ?

De formule beoogt de verkoop op lijfrente zowel voor de verkoper als de koper minder strikt te maken. Het kan bovendien worden gezien als een vorm van investering, zowel voor de verkoper als de koper.

VOORDELEN VOOR ZOWEL DE VERKOPER ALS DE KOPER

De verkopende eigenaar sluit een financiële transactie en krijgt de waarde van zijn eigendom, verhoogd met een meerwaarde.

Het heeft echter ook een groot aantal voordelen voor de koper. Hij voorkomt problemen in verband met leegstand, hij heeft een huurder die het huis en de omgeving al kent en is dankzij de levenslange huurovereenkomst verzekerd van de rentabiliteit.

HAPPY VIAGER IS NIET HETZELFDE ALS EEN LIJFRENTEN

Bij een traditionele verkoop op lijfrente verplicht de koper zich ertoe tot het moment van zijn overlijden een jaarlijks, drie-maandelijks of maandelijks bedrag over te maken aan de verkoper. Bij de formule hoort vaak een zogenaamd „boeket” dat door de koper aan de verkoper wordt betaald bij ondertekening van de overeenkomst en dat bestaat uit een vast bedrag van normaal gesproken 10% tot 30% van de waarde van het vastgoed.

Happy Viager kent minder beperkingen en stelt de verkoper in staat de volledige waarde van zijn eigendom te herkrijgen en er gewoon in te blijven wonen, terwijl de koper tot het moment van overlijden of vertrek van de verkoper verzekerd is van een regelmatig huur inkomen waarvan de hoogte bij de transactie is overeengekomen.

Voor de koper is de formule waarschijnlijk minder aantrekkelijk, de kans op het maken van een goede deal is niet langer zo alomtegenwoordig, maar de veiligheid biedt tegenwicht aan dit aspect. Hij is zeker dat de huurder zal zorgen voor het pand en die wil er zo lang mogelijk verblijven. Een nadeel, echter, de koper moet over de financiële capaciteit beschikken om het gehele pand te verwerven. Banken verstrekken geen hypotheek krediet voor dit soort aankopen.

De verkoopwaarde van het pand en het bedrag van de huur zijn het onderwerp van onderhandelingen tussen koper en verkoper. De algemene voorwaarden worden gespecificeerd in een compromis en geregistreerd op het moment van verkoop van de notaris. Indien de tussen de partijen vastgestelde prijs lager is dan de marktwaarde van het onroerend goed, zal de koper een pro fisco verklaring moeten afleggen om in regel te zijn met de fiscus. Bijvoorbeeld, als de marktwaarde van het pand wordt geschat op 210.000 euro's, maar de aankoop wordt afgesloten op 190.000. Het bedrag van 210.000 euro zal gebruikt worden als basis voor de berekening van de registratiekosten.

De koper kan het pand doorverkopen als hij dat wenst, maar de nieuwe koper zal aan dezelfde voorwaarden moeten voldoen. Wat de verkoper betreft, kan hij ook het pand verlaten waarvan hij huurder is geworden met een opzegtermijn van 3 maanden. De huurovereenkomst kan daarentegen in geen geval door de eigenaar worden verbroken, zelfs niet als de eigenaar het pand betrekken in het kader van een gewone huurovereenkomst. De formule zal zich waarschijnlijk verder ontwikkelen. Het is momenteel het stokpaardje van Century21 Ever One.

OUDER WORDEN IS EEN KANS ...

Het Franstalige Belgische dagblad Le Soir kondigde in zijn editie van 4 augustus 2010 aan dat een bekende bankinstelling de wekelijkse geldopnames aan geldautomaten door 60-plussers wilde beperken. De opgegeven reden: om hen te beschermen tegen mogelijke oplichting en aanvallen. De aankondiging veroorzaakte al snel spanningen over leeftijdsdiscriminatie.

INTERNATIONALE DAG TEGEN LEEFTIJDSDISCRIMINATIE

14 september is de Internationale Dag tegen Leeftijdsdiscriminatie. Als we het hebben over het bestrijden van leeftijdsdiscriminatie, hebben we het over het afwijzen van het sociale stigma van ouderen. Te vaak wordt veroudering gelijkgesteld met een ziekte. Dit is echter een normaal proces dat zich slechts voor sommigen tot een pathologische vorm zal ontwikkelen.

De term leeftijdsdiscriminatie werd voor het eerst genoemd in 1969 door een Amerikaanse gerontoloog, Robert Butler. Hij introduceert het laatste naar analogie met racisme en seksisme om «een systematisch proces van stereotypering en discriminatie van mensen vanwege hun leeftijd» aan te duiden. Volgens deze auteur “stelt leeftijdsdiscriminatie jongere generaties in staat om oudere mensen te zien als anders dan zichzelf; daarom identificeren ze zich plotseling niet meer met hun ouderen als menselijke wezens en verminderen ze hun eigen gevoel van angst en schrik voor veroudering”. Het is sociaal onwenselijk om oud te worden!

Een van de belangrijkste oorzaken van leeftijdsdiscriminatie is volgens Nelson¹ de projectie van zichzelf in een ‘gevreemde toekomst’ gevoed door de angst voor ouder worden en te sterven. Door ouderen te devalueren, zouden jongere mensen hun eigen zorgen over ouder worden en overlijden kunnen beteugelen.

We hebben allemaal stereotiepe overtuigingen, gunstig of ongunstig (we zullen het hebben over vooroordelen), over een oneindig aantal sociale categorieën. Ze zijn gerelateerd aan geslacht, leeftijd, nationaliteit, beroep, uiterlijk, etc.

Hummert et al² hebben een tabel opgesteld met de verschillende stereotypen en de bijbehorende kenmerken bij het praten over ouderen.

Stereotypen	Kenmerken
Negatief	
De ernstig verslechterde leeftijd	Langzaam denken, incompetent, zwak, onsamenhangend, moeïlijk sprekend, seniel
De ontmoedigde, neerslachtige oude man Chagrijnige oude man/vrouw	Depressief, verdrietig, wanhopig, bang, verwaarloosd, eenzaam Klager; slechtgehumeurd, bitter; bevooroordeeld, veeleisend, onbuigzaam, egoïstisch, jaloers, bekrompen, nieuwsgierig
De oude kluzenaar	Kalm, verlegen, naïef, afhankelijk, vergeet, ziek, zittend
De elitair	Veeleisend, bevooroordeeld, achterdochtig, snobistisch, naïef
De lichtjes afgetakelde bejaarde	Afhankelijk, kwetsbaar, langzaam lopend, moe
De op zichzelf geconcentreerde oudere	Hebzuchtig, humorloos, snobistisch, jaloers, egoïstisch
De kwetsbare oudere	Bang, bezorgd, slachtoffer; hypochonder; achterdochtig, verveeld, zittend, emotieloos, vrek
Positief	
Gouden Eeuw	Levend, alert, actief, sociaal, snel van begrip, onafhankelijk, deskundig, bekwaam, productief, gelukkig, wilskrachtig, die graag reist, toekomstgericht, nieuwsgierig, gezond, seksueel actief
De perfecte grootouder	Vriendelijk, liefdevol, gezinsgericht, genereus, dankbaar, ondersteunend, begripvol, betrouwbaar, intelligent, wijs, deskundig
De conservatieve	Patriot, religieus, nostalgisch, doordrenkt van herinneringen, gepensioneerd, schrijlings op traditie, emotioneel, gerijpt door ervaring, vastberaden, trots
De activist	Politiek geëngageerd, seksueel actief, bewaakt zijn/haar gezondheid, zonder vooroordelen
The Small Town Neighbour	Emotioneel, eenvoudig, gekleed op een ouderwetse wijze, rustige, traditioneel

1 Nelson, T.D. (2005) "Ageism: prejudice against our feared future self", Journal of Social issues, vol.61, n°2, pp. 207-221.

2 Hummert, M., 1999, "A social cognitive perspective on age stereotypes" in Hess T.M, Blanchard-Fields f., eds, Social cognition and aging, San Diego, Academic press, pp.175-196.



OUD ZIJN OP DE ARBEIDSMARKT

Als het gaat om ouder worden, hebben we een ietwat dichotoom beeld (Kans variabele of kans experiment met slechts 2 mogelijke uitkomsten). Soms praten we erover door fysieke en mentale problemen, soms als een afdruk van vrijheid en wijsheid gevoed door ervaring. Ouderdom is niet langer alleen een biologische status, maar een «sociale leeftijd» die het onderwerp is van veel stereotypen. Dit is bijvoorbeeld het geval op de arbeidsmarkt, waar de sociale leeftijd niet meer echt overeenkomt met de afname van psychofysische capaciteiten en geen rekening houdt met de heterogeniteit van situaties. Zoals we in ons overzicht al hebben vermeld, manifesteert leeftijdsdiscriminatie zich op de arbeidsmarkt, zowel bij aanwerving waar jongeren de voorkeur genieten als bij ontslagmaatregelen waarbij oudere werknemers het eerst wor-

den buitengewerkt. Aan de bron van deze gedifferentieerde behandeling op basis van leeftijd liggen leeftijdsstereotypen die een negatief verband leggen tussen leeftijd en prestatie, in de overtuiging dat de oudere werknemer bij het uitvoeren van een identieke taak noodzakelijkerwijs langzamer, minder flexibel en minder competent zal zijn dan een jongere werknemer.

In een tijd waarin politici het behoud van oudere werknemers willen aanmoedigen om de gevolgen van vergrijzing tegen te gaan, geven de meeste genomen maatregelen nog steeds een negatief stereotiep beeld van de vaardigheden van oudere werknemers weer. Het resultaat is een proces van waardevermindering van oudere werknemers, waardoor de

sociale leeftijd van jongere generaties toeneemt. Zo wordt de leeftijdsgroep van 50-55 jaar door werkgevers al als vertrekend ervaren. Diezelfde werkgevers zijn terughoudend om te investeren in opleidingen voor 45-50-jarigen die te dicht bij het einde van hun carrière worden zouden staan.

GEÏNSTITUTIONALISEERD LEEFTIJDSDISCRIMINATIE

Verplichte pensionering en stijgende verzekeringskosten met de leeftijd zijn geïstitutionaliseerde vormen van discriminatie. We identificeren de persoon met zijn leeftijdsgroep en passen principes toe op basis van de veronderstelde eigenschappen van de leden van zijn groep, niet op basis van zijn werkelijke behoeften en kenmerken.

De 'babytaal' die zorgverleners vaak gebruiken bij hun oudere patiënten, maakt ook deel uit van activering van stereotiepe opvattingen die het vermogen van laatstgenoemden om zichzelf te begrijpen en uit te drukken als beperkt beschouwen. Deze neerbuigende taal die wordt gekenmerkt door het gebruik van eenvoudige, vertrouwde woorden, korte uitspraken, een luider en hogere stem, een langzame stroom, een overdrijving van gezichtsuitdrukkingen, is niet noodzakelijkerwijs aangepast aan wat kan worden gekwalificeerd als gespreksvaardigheden van de oudere patiënt. Deze houding van zorgverleners houdt onze senioren in een inferieure sta-

tus, waardoor hun autonomie en zelfrespect afnemen. Het is echter aangetoond dat acties gericht op het vergroten van de verantwoordelijkheid van oudere bewoners in instellingen, bijvoorbeeld door hen aan te moedigen beslissingen te nemen, een positieve invloed hebben op hun algemene activiteitsniveau en hun gevoel van welzijn.

STRIJD TEGEN LEEFTIJDSDISCRIMINATIE

Als we echter proberen de tegenovergestelde kijk op leeftijdsdiscriminatie in te nemen, moeten we niet vervallen in wat we gerontologisme kunnen noemen, gekenmerkt door een stereotiepe en overdreven optimistische kijk op leeftijd. Er zou een positieve sfeer moeten hangen rond ouder worden, waardoor ouder worden een prestatie wordt waarvan het succes of de mislukking bij het individu ligt. Wat een druk!

Zoals we kunnen zien, is het niet gemakkelijk om onderscheid te maken tussen praktijken die zijn aangepast aan de effectieve capaciteiten van de ouderen en die welke onder leeftijdsgebonden vooroordelen vallen, omdat het afhangt van een complexe interactie tussen de waarnemer (zijn kenmerken, zijn overtuigingen), de oudere (met eigen kenmerken, mogelijkheden, wensen) en de context waarin deze interactie plaatsvindt.

«Leeftijd vraagt om zoveel begrepen te worden als wordt uitgelegd, en kan alleen in de eerste persoon worden gezegd, waardoor een individueel en altijd uniek verhaal wordt uitgedrukt.»

(D. Argoud en B. Puijalon, «het woord van de oude mensen», 1999)

We beseffen niet altijd de invloed van vooroordelen op ons gedrag en de interpretatie die ouderen daaruit kunnen maken. Manifestaties van leeftijdsdiscriminatie nemen soms zulke subtiele vormen aan dat ze erg moeilijk te bestrijden zijn. We zijn het echter aan onszelf verplicht om dit te doen en waakzaam te blijven in onze houding. Dit is des te belangrijker omdat studies hebben aangetoond dat een positieve perceptie van de eigen veroudering de levensduur verlengt, terwijl leeftijdsdiscriminatie, net als een virus, de levensverwachting met minstens 7 jaren zou verminderen... Laten we beloven ook dit virus te bestrijden!

NATHALIE WILBEAUX



GEZONDHEIDSSECTIE: SLAAPAPNEU

We hebben allemaal wel eens moeite met slapen. Slaapproblemen kunnen tal van vormen aannemen. Hier kijken we naar obstructieve apneu, die vooral mensen boven de 40 en mensen met overgewicht treft.

HOE MANIFESTEERT SLAAPAPNEU ZICH?

Er zijn verschillende symptomen die kunnen optreden als u slaapapneu heeft. De meest voorkomende is snurken met onvrijwillige ademhalingsstops die kunnen variëren van enkele tientallen tot honderden keren 's nachts. Andere bijwerkingen zijn dan waarschijnlijk. Dit is het geval bij overmatig zweten, 's nachts wakker worden met verstikkingsneiging, de drang om 's nachts meerdere keren te plassen, tijdens de slaap te kwijlen en tenslotte wakker te worden met een krachtige hoofdpijn.

IK HEB LAST VAN SLAAPAPNEU: WAAROM?

Slaapapneu treedt meestal op omdat de spieren in de keel en tong niet voldoende zijn afgezwakt. Ze ontspannen zich en blokkeren de lucht die niet meer passeert als de persoon ademt.

Leeftijd is een verzwarende factor. Het komt het vaakst voor bij mannen ouder dan 40 en na de menopauze bij vrouwen. Overgewicht en de consumptie van alcohol, tabak en slaappillen versterken het fenomeen. Hetzelfde geldt voor bepaalde afwijkingen zoals grote amandelen, een dubbele kin of een kleine onderkaak, die de ruimte achter de tong verkleinen en luchtcirculatie verhinderen. Deze samentrekking wordt nog meer uitgesproken naarmate de spieren ontspannen tijdens de slaap, en veroorzaakt slaapapneu.

GEVOLGEN

Een verstoorde slaap heeft ongetwijfeld negatieve gevolgen voor het dagelijks leven. We voelen ons overdag moe en hebben een gebrek aan vitaliteit, waardoor we meer gaan eten omdat we behoefte hebben aan energie. Zo accentueren we het mogelijke overgewicht. Het hormonale systeem kan ook worden beïnvloed door diabetesproblemen.

Hersenfuncties zullen veranderingen ondergaan die op hun beurt leiden tot concentratiestoornissen van het recente geheugen maar ook prikkelbaarheid.



Het gebrek aan zuurstof als gevolg van het stoppen met ademen veroorzaakt ook hartritme stoornissen en een verhoogd risico op hypertensie. Als we vatbaar zijn voor slaapapneu, hebben we 5 keer meer kans op een hartaanval en 10 keer meer kans op een beroerte.

Het is daarom niet triviaal om slaapapneu te neutraliseren.

HOE KAN IK MIJN APNEUS LATEN VERDWIJNEN?

Hoewel medicamenteuze remedies niet bestaan, bestaan er wel behandelingen ifv. de ernst van het apneusyndroom. Degenen bij wie de symptomen het lichtst zijn, zullen worden aangemoedigd om hun levensstijl te herzien door bijvoorbeeld af te vallen en tabak en alcohol te schrappen. Voor degenen die ernstiger zijn getroffen, kunnen ze enerzijds protheses dienen te dragen die de kaak naar voren trekken om ruimte aan de achterkant van de tong vrij te maken. Aan de andere kant kunnen ze kiezen voor ademhalingshulpmiddelen, bestaande uit een ventilatiemotor en een masker (cpap), door onder druk staande lucht door de bovenste luchtwegen te blazen.

Als de apneu het gevolg is van een anatomisch defect, kan een operatie worden aangeboden om de ruimte achter de tong vrij te maken.

HOE WEET U OF U SLAAPAPNEU HEEFT?

Zonder getuigen terwijl u slaapt, zullen het de symptomen zijn die als waarschuwing kunnen dienen. Deze vermoedens kunnen worden bevestigd door een slaaponderzoek in een ziekenhuis of thuis.

Deze paar vragen, die u kunt vinden op de site testmysleep.eu, kunnen dienen als leidraad voor een eerste inschatting. U beantwoordt elke vraag met ja of nee.

- Ik slaap slecht
- Ik heb moeite om in slaap te vallen of ik word 's nachts wakker
- Ik heb het gevoel goed te slapen, maar ik recupereer niet

- 'Er gebeuren' s nachts vreemde verschijnselen (abnormale bewegingen, nachtelijke paniekaanvallen, slaapwandelen, slaperigheid ('s nachts praten), nachtelijke voedselinname, enz.)
- Ik ben onrustig, ik kan mijn plek niet vinden, ik heb ongemak of krampen in mijn ledematen
- Ik ben moe
- Ik heb geen energie of slaap overdag of ik doe een dutje
- Ik snurk
- Ik heb 's nachts een ademstilstand

Elk van uw bevestigende antwoorden zal aanleiding geven tot verdere vragen om de ernst van de situatie te beoordelen.

Een veelvoud van ja-antwoorden kan een teken zijn dat u slaapapneu heeft. Verder onderzoek kan dan nodig zijn.

NATHALIE WILBEAUX

DE MONTESSORI-METHODE IS GESCHIKT VOOR VERWARDE OUDEREN

Je leven opnieuw in de hand nemen, dat is mogelijk, dit middels een instituut voor verwarde ouderen.

De Belgische vereniging Senior Montessori ontving de prijs voor sociale economie op 19 oktober. Sinds 2016 werkt de vereniging aan de opleiding van de teams die verpleeghuizen en Montessori verpleeghuizen en verzorgingshuizen begeleiden, aangepast aan cognitief kwetsbare ouderen, met name getroffen door de ziekte van Alzheimer. De toekenning van deze prijs is de kans om de pedagogie die goed gewerkt heeft bij kinderen op school, en die een essentiële aanpassing op het gebied van veroudering heeft ondergaan onder leiding van de Amerikaanse neuropsycholoog Cameron Camp, te benadrukken.

DE MONTESSORIFILOSOFIE

Montessoripedagogiek werd voornamelijk toegepast in de schoolomgeving en werd ontwikkeld door de Italiaanse arts

en lerares Maria Montessori aan het begin van de 20e eeuw. Het doel is om het kind te helpen om zich volledig op te bouwen in al zijn complexiteit, onafhankelijk en rekening houdend met zijn ritme, zijn sterke punten en zijn uitdagingen. Ze plaatst het kind als acteur in haar eigen leven om een verantwoordelijke volwassene te worden die alle sleutels tot haar succes in eigen hand heeft.

De waarden die ten grondslag liggen aan Montessori's filosofie zijn vrijheid (met de keuze van de activiteit tussen verschillende voorgestelde activiteiten), zelfdiscipline (zelfcorrigerend om zichzelf te perfectioneren in de activiteit), respect voor het tempo van elk (beperk de tijd voor een bepaalde activiteit), leren door ervaring (niets wordt geconceptualiseerd, alles wordt concreet gemaakt door de activiteiten) en ten slotte, de actie op de periferie (we werken in de vertrouwde omgeving om de persoon in gunstige omstandigheden te brengen die bevorderlijk zijn voor het leren)..

«HELP ME OM HET ALLEEN TE DOEN»

«Onnodige hulp is een belemmering voor de ontwikkeling van het individu. Alles wat je voor me doet, is iets wat je me afneemt!»

Maria Montessori

Het adagium «help me het alleen te doen» vat Montessori's pedagogie vrij goed samen. Geschikt voor oudere mensen met cognitieve stoornissen, is het bedoeld om hen in staat te stellen zo onafhankelijk mogelijk te blijven met behulp van hun bewaarde vaardigheden. Om dit te doen, past Montessori zich aan de persoon aan door een paar eenvoudige principes toe te passen:

- “De omgeving van de bewoner is aangepast om zelfredzaamheid te bevorderen. Grote labels worden bijvoorbeeld aangebracht op verschillende elementen van de kamer van de bewoner, zoals laden of kasten. Dit stelt de bewoner in staat om autonomie te herwinnen in bepaalde gebaren door het verminderen van zijn moeilijkheden in het dagelijks leven. Een ongeschikte omgeving zorgt voor frustratie, stress en uiteindelijk gedragsproblemen.
- Wij leggen niet op, maar stellen ons voor. Bewoners mogen keuzes maken. Op deze manier krijgen ze enige controle over hun leven. Wat doen ze graag, waar zijn ze toe in staat? Elke interactie is een kans om keuzes te bieden: wat willen ze dragen als kleding? Welke activiteiten willen ze doen? Wat willen ze eten, enz. Zij kunnen ook worden betrokken bij collectieve beslissingen over het leven van het verpleeghuis dmv. de bewonerscommissies, door te beslissen over de uitstappen bijvoorbeeld. Vermits men in een gemeenschap leeft voorkomt het spelen van een rol ook het isolement dat te vaak geassocieerd wordt met ouderdom. Er ontstaat een verband tussen mensen wanneer ze betrokken worden bij gemeenschappelijke projecten.
- We acteren in plaats van te praten. Sommige bewoners begrijpen de verbale instructies niet meer. We laten ze zien wat ze moeten doen door ze uit te nodigen om te imiteren.”

De Montessorimethode is vrij revolutionair in de manier van overwegen en begeleiden van oudere mensen met cognitieve beperkingen. Men ziet de persoon anders, met zijn emoties, zijn verlangens, zijn gelukkige momenten en de moeilijke. “We richten ons niet langer alleen op de aandoeeningen die het oplevert, maar op wat nog werkt. Hoort ze het? Kan ze zich nog verplaatsen? Kan ze zich uitdrukken? Kan ze nog lezen? Enz.” Deze informatie is essentieel om te zien wat er gedaan kan worden.

MONTESSORI-BEOORDELINGSSYSTEEM

Het MAS (Montessori Assessment Systeem) bestaat uit een reeks van evaluaties, niet om de tekorten of de ernst van de aandoeeningen te bepalen, maar de capaciteiten die nog behouden werden. De MAS-methode richt zich op de realisatie van zeven activiteiten op basis van de Montessori-methode: handen wassen, lezen en discussiëren rond een kortverhaal, categoriseringsactiviteit, fijne motoriek, het aantrekken van een kledingstuk, perceptie van kleuren en diepte, gebruik van een kalender. Elk van deze activiteiten vereist een verscheidenheid aan vaardigheden en vaardigheden die niet door conventionele instrumenten worden beoordeeld. De Mas geeft ook informatie over de resterende sociale en communicatieve vaardigheden van de persoon en de mate/niveau van hulp die nodig kan zijn.

VOOR VERDERE BEGELEIDING VAN COGNITIEVE STOORNISSEN

De Montessori-methode die wordt toegepast op verwarde ouderen stelt hen in staat om een plaats en een rol te geven in de omgeving die hen ziet evolueren, om een waardig leven de moeite waard te maken om te beleven.

NATHALIE WILBEAUX



IN HET KORT

WAARSCHIJNLIJKE STIJGING VAN SOCIALE UITKERINGEN EN LONEN IN 2021

Volgens prognoses van het Federaal Planbureau zouden de sociale uitkeringen en salarissen bij de overheid in september 2021 en oktober 2021 moeten worden aangepast aan de kosten van levensonderhoud en met respectievelijk 2% verhoogd. De spilindex staat momenteel op 109,34.

TERUGGEROEPEN VERHAAL VOOR HET GEMENGD PENSIOEN BIJ DE AMBTENAREN

Het Grondwettelijk Hof heeft het beroep verworpen dat door de regering van de Federatie Wallonië-Brussel was ingesteld tegen de wet van maart 2018 tot wijziging van de berekening van het ambtenarenpensioen. Dit nieuwe gemengde stelsel geldt voor lokale agenten aangesteld na 30 november 2017. Hiervoor worden alleen de definitief benoemde prestaties als agent van lokale autoriteiten meegenomen in de berekening van het wettelijk overheidspensioen. De jaren die ze gepresteerd hebben als contractuele worden niet opgenomen in dit pensioen, maar geven wel recht op een pensioen in het privéstelsel.

GELIJKE VERLONING TEGEN 2104?

De Europese koepels van vakbonden en bedrijven zijn bezorgd. Zonder ingrijpende veranderingen of bindende maatregelen zal de loonkloof tussen mannen en vrouwen in Europa niet voor 2104 verdwijnen. Erger nog, deze loonverschillen zullen in negen lidstaten, waaronder Polen en Portugal, blijven toenemen. Onder de slechte studenten wijst het EVV Duitsland en Tsjechië aan, die tot 2121 zullen moeten wachten om gelijkheid te bereiken.



En Frankrijk...dat zal geen eeuw maar 10 eeuwen moeten wachten! Zonder een van de modelstudenten te zijn, zal België er in 2027 aanspraak op kunnen maken. Het uitstel van de publicatie van de Europese richtlijn over de transparantie van de verloning kan ons in dit opzicht niet optimistisch maken.

QUARANTAINEVERLOF VOOR OUDERS VANAF 1 OKTOBER

Een crèche of een school gaat dicht en veroorzaakt de nodige stress bij de ouders. Het goede nieuws is dat de commissie Sociale Zaken van de Kamer eind september de verlenging van het corona-ouderschapsverlof heeft aangenomen, met enkele gunstige aanpassingen voor ouders. Voortaan is de werkgever bij sluiting en op vertoon van een attest van de school verplicht quarantaineverlof te aanvaarden tot de heropening. De ouder ontvangt 70% van zijn salaris met daarbovenop extra 5,63 euro per dag. Dit verlof kan voltijds worden opgenomen, terwijl het vorige verlof alleen halftijds was toegestaan, waardoor éénuoudergezinnen werden bestraft. Het betreft ook kinderen tot 18 jaar, terwijl ze zich hiervoor alleen richtten op kinderen tot 12 jaar.



EEN DERDE VAN ONS LEVEN OP HET WERK

Uit een voorstudie van het onafhankelijke onderzoeksbureau Indiville, op vraag van de levensverzekeraar NN, uitgevoerd onder 1.564 Belgen van 18 tot 79 jaar, blijkt dat Belgen slechts een derde van hun leven op het werk willen doorbrengen. Gemiddeld willen Belgen 16% van hun tijd studeren, 33% werken, 21% zorgen voor hun kinderen en gezin en 30% genieten of met pensioen gaan. Uit dit overzicht blijkt ook dat Belgen na 64 jaar het werk willen verlaten, ook als ze het leuk vinden en fysiek en mentaal in staat zijn om hun functie uit te oefenen. De wettelijke pensioenleeftijd van

67 jaar is volgens de respondenten alleen acceptabel als men minimaal 100 jaar oud kan worden.

WAT ALS U DANKZIJ UW LEIDINGGEVENDE GELUKKIG WAS OP HET WERK?

Goede leidinggevers zouden gelukkige werknemers maken. Dit blijkt uit het nationale onderzoek «op nationaal geluk», gezamenlijk ontsproten uit een samenwerking tussen levensverzekeringsmaatschappij NN en de Universiteit Gent. Als u denkt dat uw manager om uw welzijn geeft en om de mening van werknemers vraagt, vergroot dit het professionele geluk. Nochtans aanzien dertig procent van de respondenten hun manager als onvoorspelbaar en 22% is van mening dat er geen rekening wordt gehouden met hun doelstellingen en waarden.



KAN ONS SPAARGELD ONS GELD KOSTEN?

Kan er een negatieve rente op onze bankrekening worden toegepast? De vraag was al een tijdje geleden gesteld. Het krijgt wat meer betekenis nav. de recente beslissing van ING België om een negatieve intrest van 0,5% aan te rekenen aan particulieren op alle soorten van deposito's. Dat gezegd hebbende, niet iedereen wordt op dezelfde manier getroffen, alleen degenen met een zeer goed voorziene rekening (1 miljoen euro) zullen worden getroffen. Deze -0,5% komt overeen met de rentevoet op het liquiditeitsoverschot dat ING België stort bij de Europese Centrale Bank. Sparen is niet meer rendabel, dat is een understatement.

HET GEMIDDELDE INKOMEN VAN DE BELGEN

In 2018 bedroeg het netto belastbaar inkomen van Belgen gemiddeld 18.768 euro. Dit zijn de gegevens van het Belgische statistiekbureau (Stabiel) dat specificeert dat Vlaanderen het beste inkomen van het land heeft met gemiddeld 20.125 euro, terwijl Brussel onderaan de schaal staat met een gemiddelde van 14.668 euro. Wallonië ligt er tussenin met 17.672 euro. De Waalse en Vlaamse Brabanders zijn het best af. Omgekeerd zijn Henegouwen en Brussel-Hoofdstad het minst welvarend op het vlak van gemiddeld inkomen.

IGO (INKOMENSGARANTIE VOOR OUDEREN): DE NIEUWE MINISTER VAN PENSIOENEN, KARINE LALIEUX, VERLENGT DE OPSCHORTING VAN DE CONTROLE VAN DE VERBLIJFSVOORWAARDEN TOT EN MET 31 DECEMBER 2020

De gezondheidscrisis had tijdelijk een einde gemaakt aan de controles op de verblijfsvoorwaarden bij IGO- begunstigen. Deze opschorting is verlengd tot en met 31 december 2020 inclusief.

De woonplaatsvoorwaarde blijft uiteraard van toepassing voor zover de IGO een bijstandsuitkering is voor 65-plussers, toegekend naar de woonplaats.

Om de voorwaarden voor toegang tot IGO te kennen, kan je onze informatie raadplegen op onze website www.fediplus.be.

TWEDE COVID-19 GOLF: WAT IS ER VOORZIEN VOOR DE ZELFSTANDIGEN?

Eind oktober heeft de ministerraad de geplande steun voor zelfstandigen enerzijds de verlenging van het overbruggingsrecht gevalideerd en verlengd tot 31 december en anderzijds de verdubbeling beslist van de bedragen van de crisis overbruggingsvergoeding. Het eerste maakt het mogelijk om een minimuminkomensgarantie te bieden aan zelfstandigen die, na tijdelijk - geheel of gedeeltelijk - hun activiteit te hebben onderbroken, deze konden hervatten maar omzetverlies leden. Om van deze 1.291,69 euro bruto te genieten voor een alleenstaande of 1.614,10 euro bruto voor gezinnen met personen ten laste, moet de sluiting minstens een maand hebben geduurd en het gevolg zijn van een verbod of beperkingen op-

gelegd in het kader van de gezondheids crisis. Men denkt bijvoorbeeld aan beperkte openingstijden. Het is ook essentieel dat de zelfstandige aantoont dat zijn activiteit een minimum daling van 10% van zijn omzet heeft gekend voor het kwartaal voorafgaand aan de betrokken maand door de hervatting van zijn activiteit in vergelijking met hetzelfde kwartaal vorig jaar.

Het verdubbelde overbruggingsbedrag (2.583 euro bruto voor een zelfstandige en 3.228 euro bruto voor een zelfstandige met gezinslast) wordt voor de maanden oktober en november toegekend aan zelfstandigen die hun activiteit volledig moeten stopzetten. Het betreft met name de horeca, nachtclubs, kermissen, culturele spelers en evenementen.

Deze twee mechanismen kunnen worden gecombineerd met regionale steun.

OUDERENMISHANDELING WORDT ONDERSCHAT



De Wereldgezondheidsorganisatie beweert dat één op de zes senioren het afgelopen jaar te maken heeft gehad met een vorm van mishandeling. Het wordt slechts bij één op de 24 gevallen gemeld. Verschillende factoren verklaren deze onderschatting. Volgens het Federale Kenniscentrum voor de gezondheidszorg (KCE) is het ontbreken van een geïntegreerd klachtenbeleid één van de oorzaken. De veelheid aan referentieorganen, zowel op federaal, regionaal als lokaal niveau, maakt het moeilijk voor burgers om een klachtenprocedure op te starten. Aan de andere kant zijn slachtoffers vaak terughoudend om een situatie van mishandeling aan de kaak te stellen, uit angst om een vertrouwensrelatie te verraden, maar ook uit angst voor represailles of omdat ze simpelweg niet weten welke mogelijkheden er zijn. Aan de kant van het verpleeghuispersoneel zou het uitblijven van klachten worden

gerechtvaardigd door een gebrek aan tijd en middelen. Het specifieke geval van mantelzorgers wordt niet vergeten. We wijzen erop dat ze vaak investeren ten koste van hun eigen behoeften. Ze kunnen daardoor een relatie aangaan waarin mishandeling de plaats van welwillende hulp inneemt. Om deze verschillende elementen tegen te gaan, beveelt het KCE in het bijzonder een geïntegreerd klachtenbeheer aan, meer respectvolle praktijken en actievere ondersteuning voor mantelzorgers met een buitensporige last.

PENSIOENEN: ER IS BEWEGING OP REGERINGSNIVEAU

Minister David Clarival, minister van KMO's en Zelfstandigen, kondigt de afschaffing van de aanpassingscoëfficiënt aan bij de berekening van het zelfstandigenpensioen. Deze coëfficiënt houdt in dat het pensioen van deze werknemers tot nu toe wordt berekend op basis van een coëfficiënt van 69% van hun inkomen met dus een penaliserende tbv. 31%. Deze factor moet 100% bedragen vanaf de 1ste januari 2021. Deze afschaffing maakt deel uit van de eisenbundel van Fediplus. Hoewel het effect van deze maatregel de komende jaren niet merkbaar zal zijn, is het een zeer positief element.

De minister van Pensioenen, Karine Lalieux, kondigt een pensioenhervorming aan voor september 2021. In dit verband zal ze de verschillende experts raadplegen die aan de kwestie hebben gewerkt om haar nota voor te bereiden over de pensioenhervorming, voorzien voor september 2021 in het kader van het regeerakkoord. In dit kader zal Fediplus de minister vragen om bij de besprekingen te worden betrokken.

Wat we al weten is dat de wettelijke pensioenleeftijd op 67 jaar blijft en dat het puntenpensioen niet behouden blijft, evenmin als de pensioenmalus. Met het oog op de hervorming van de pensioenen die gekoppeld zijn aan inzetbaarheid, zal in het eerste kwartaal van 2021 een arbeidsconferentie worden gehouden over de planning van het einde van de loopbaan. Het thema zware beroepen zal niet worden vergeten, zegt Mevrouw Lalieux dinsdag in haar interview met Le Soir, ook al was ze afwezig bij de regeringsverklaring. Het doel van de Minister is om samen met de sociale partners een hervorming van de pensioenen te bewerkstelligen die houdbaar is op middellange en lange termijn, rekening houdend met de begrotingsrichtlijnen. Een uitdaging!

Verantwoordelijke uitgever

Michel Wuyts

Redactiecomite

Godelieve Pata

Michel Wuyts

Nathalie Wilbeaux



Maatschappelijke zetel Fediplus vzw

Belliardstraat 20, 1040 Brussel

Tel. : 02 514 14 44

e-mail : info@fediplus.be

www.fediplus.be