

# Een miljard seniorenstappen

OKRA-sport bereikt met succesvol wandelproject *Elke stap telt!* 7.000 mensen

- ▶ Met een actieve levensstijl word je gezond ouder. Veel senioren bewegen echter te weinig
- ▶ Tien weken alleen en in groep wandelen verbetert de conditie en de gezondheid wel degelijk

dit project, want geen sport is zo laagdrempelig als wandelen."

Samen met de K.U.Leuven ontwikkelde OKRA bouwplannen waarmee zowel beginners als gevende stappers aan de slag kunnen. „Op het laagste niveau doe je in de eerste week dagelijks duizend stappen aan een stuk, ongeveer 750 meter”, vertelt Peeters. „Zelfs in het rusthuis kun je dus meedoen, in de gang of met een rollator.”

Het project duurt tien weken. „Bij de aanvankelijke wandeltest bleken we hier zes instapniveaus te hebben”, zegt Lieve Puttemans. We stappen nu tussen de velden, Kontich ligt in de verte. „Mijn man Louis ging op stap met de gevorderde wandelaars, ik met de mensen die het stappen niet gewoon zijn. Onder hen iemand met suikerziekte en een vrouw van 85. In het begin stapten we van ons lokaal naar het dorps-

plein, dronken iets en stapten terug. Dat was voor sommigen echt voldoende. Na verloop van tijd vroegen ze waarom we eigenlijk halverwege stopten.”

## Beter in je vel

„En, valt het mee om met de oudjes te stappen? Kun je nog mee?”, wil een van de vrouwen weten. In Kontich namen duidelijk ook sportieve senioren deel. „Ik probeerde ook al *Start to Run*, het

schema om te beginnen lopen. Maar dat was niet meer voor mij. Ik kreeg last van mijn knieën”, zegt ze.

Tijdens *Elke stap telt!* wandelen de deelnemers dagelijks individueel en wekelijks in groep. Peeters: „Het sociale contact is belangrijk, ook om door te zetten.” „We wandelen voor het gezelschap”, knikken de wandelaars.

Het werkt: zeventuizend senioren namen deel en deden samen 1,1 miljard stappen. Tests na het project wezen uit dat de deelnemers beter in conditie waren en zich beter in hun vel voelden.

En na de tien weken? „OKRA-trefpunten die nog geen samenwerking hadden, zijn er nu wel mee bezig. Andere begonnen met een tweede groep”, vertelt Peeters. Dat is ook in Kontich zo. „De beginnersgroep kan echter niet mee met onze maandelijkse wandelingen”, zegt Puttemans. „Toch zie ik die mensen nog af en toe door het centrum stappen.”

De groep wandelt dat centrum intussen binnen. Ze drinken iets en halen de stappentellers boven. „10.403 stappen. Zeven kilometer”, klinkt het. „Dat moet erbij hoor, in *Kerk & Leven!*”

## Jozefien VAN HUFFEL

„We zijn nog maar net onderweg en zitten al aan vierduizend stappen”, toont Lieve Puttemans op haar stappenteller. Drie mannen en tien vrouwen wandelen onder de winterzon. Ze vertrokken in het centrum van Kontich, de tocht is uitgestippeld door Puttemans en haar man. In de lente begeleidde het koppel hier de actie *Elke stap telt!*, zoals andere 'trekkers' in 390 OKRA-trefpunten. In Kontich zijn ze blijven wandelen. „Iedereen wil gezond ouder worden. Het is wetenschappelijk aangetoond dat bewegen daarbij helpt”, zegt Ingrid Peeters van OKRA-sport. „Vooral ouderen bewegen echter te weinig. Vandaar



In Kontich blijven ze wandelen na *Elke stap telt!* Ook bij decemberkou. © Jozefien Van Huffel

## Weet waar je bevalt

Eenpersoonskamers worden almaar duurder en het ene ziekenhuis bakt het nog bruiner dan het ander, stelt de CM vast

### Lieve WOUTERS

De Christelijke Mutualiteit (CM) onderzocht de ziekenhuisfacturen van alle Belgische ziekenhuizen en maakte een 'barometer' op van het prijskaartje waaraan een patiënt zich mag verwachten in elk van hen.

Eerst het goede nieuws. De prijs van een ziekenhuisopname in een tweepersoonskamer of gemeenschappelijke kamer daalt met drie procent. Zowel de supplementen op materiaal als de kamersupplementen daalden en slechts een kleine minderheid van de ziekenhuizen rekent nog erelonen aan in dit soort kamers.

De eenpersoonskamers daarentegen worden nog altijd duurder. Die stijging is allereerst toe te schrijven aan de stijging van de erelonen. Het onderzoek van de CM noemt dit vooral slecht nieuws voor, bijvoorbeeld, moeders in spe. Voor bevallingen wordt immers vaak gekozen voor een eenpersoonskamer, waar de intimiteit en de rust enorm op prijs worden gesteld. De gemiddelde kost voor een verblijf op een eenpersoonskamer na een bevaling nam toe met zeven procent. Van die stijging in de kostprijzen werden vooral de ziekenhuizen en de artsen beter.

Voor de CM is het duidelijk: er moet paal en perk worden gesteld aan de erelonen om de patiënt te beschermen tegen te hoge ziekenhuiskosten. „Al sinds het begin van onze metingen, in 2004, merken we jaarlijks een forse stijging.

Het veelgehoorde argument dat deze supplementen nodig zijn om het ziekenhuis mee te financieren, wordt in twijfel getrokken door het goede voorbeeld van andere ziekenhuizen. Een heel aantal ziekenhuizen slaagt er immers in financieel goed te draaien met een beperking van de erelonen tot honderd procent”, lezen we in het rapport.

### Bereken het zelf

Op de website van de CM ([www.cm.be/ziekenhuisfactuur](http://www.cm.be/ziekenhuisfactuur)) kun je een ziekenhuis naar keuze selecteren en het tariefaanbod voor een opname van een ingegeven aantal dagen in een gekozen kamertype

laten berekenen. Een handig instrument voor wie zijn ziekenhuisfactuur vooraf goed wenst in te schatten. Uit de tabel die in het rapport werd opgenomen, blijkt overigens al dat sommige ziekenhuizen tot 400 procent erelonen aanrekenen in meerpersoonskamers. Voor heelkundige ingrepen en bevallingen lopen die erelonen het meest uit de hand.

Naast andere maatregelen stelt het ziekenfonds voor dat 21 miljoen euro van de overheidsfinanciering van ziekenhuizen opnieuw voorbehouden wordt voor ziekenhuizen die geen erelonen aanrekenen in kamers voor twee of meer personen.



Voor heelkundige ingrepen en bevallingen swingen de erelonen het meest uit de pan. © KNA-Bild

## Wie zich verbonden weet, kiest het goede

Boek van Jeugd & Vrede biedt opvoedingstips

### Nicole LEHOUCQ

Laetitia is boos. Het lukt haar maar niet om haar kleren netjes op te vouwen. Ze gooit ze zomaar de kamer in. Mama opent de kleerkast en strooit zelf, al lachend, Laetitia's kleren in het rond. Door het milde schokeffect dat ze daardoor bij haar dochter teweegbrengt, brengt ze Laetitia opnieuw in verbondenheid met zichzelf.

Het is een van de vele voorbeelden uit *Opvoeden in verbondenheid* van Peter Jochems, een boek dat tal van opvoedingssituaties schetst en daarbij een mogelijke aanpak voorstelt, telkens vanuit het model van verbondenheid. In dat model werken vijf domeinen voortdurend op elkaar in: verbonden zijn met jezelf, met anderen, met de materie, met de samenleving en met de natuur, het 'levensgeheel'.

Peter Jochems ging te rade bij deskundigen die verbondenheid bestuderen en voor wie opvoeding erop is gericht kinderen vrij te laten kiezen hoe ze zich gedragen en aan te sporen om die keuze te maken vanuit hun eigen instelling van zorgzaamheid, respect, goedheid. Dus niet niet door opgelegde regels en normen, of door angst voor straf.

Wie zelf een stuk speelgoed in elkaar knutselt, heeft daar respect voor. Bij een ruzie de ander bij naam noemen, kan een eerste vorm zijn om het respect opnieuw binnen te brengen in de relatie. Bij delinquent gedrag zoals handtassendiefstal, de dader de

kans geven de schade te herstellen, kan het verantwoordelijkheidsgevoel aanscherpen.

Peter Jochems schreef het boek op vraag van Jeugd & Vrede, een pluralistische jeugddienst die aan vredesopvoeding doet. Als gewezen ksa-leider, leerkracht, vader en grootvader weet hij hoe moeilijk kinderen en jongeren het kunnen hebben met zichzelf en met volwassenen en hoe dit een uitlaatklep vindt in hun gedrag. Kant-en-klaaroplossingen biedt het boek niet, maar de vele tips en voorbeelden werken inspirerend.

Zelf haalt Jochems graag het voorbeeld aan van het voetbalveld, een plek van veel agressie. Toen hij zelf nog voetbalde, nam hij zijn zoon vaak met zich mee. Vandaag is hij blij dat die zoon op en rond het veld, in volle competitie, dezelfde houding uitstraalt die vader aannam tegenover de medespelers, de tegenspelers en de scheidsrechter. „Geef de tegenstrever eens een compliment voor een goede actie, ga samen iets drinken achteraf, reageer met humor. Zo straal je een positieve geweldloze houding uit.”

Peter Jochems, *Opvoeden in verbondenheid*, Jeugd & Vrede, Mechelen, 2010, ISBN 9789 075 640 007. U kunt het boek, dat 20 euro kost, verkrijgen tegen 18 euro (verzendingkosten inbegrepen) bij Jeugd & Vrede vzw, Koningin Astridlaan 160, 2800 Mechelen, info@jeugdenvrede.be, 015 43 56 96. Vermeld „Kerk & Leven”.