

Tweede Symposium van Hare Majesteit de Koningin

DE MENTALE GEZONDHEID VAN OUDEREN

2 oktober 2024

Openingstoespraak van Hare Majesteit de Koningin

Koninklijke Academie voor Geneeskunde van België

Paleis der Academiën Brussel

Excellenties,

Dames en Heren,

Twee jaar geleden was het thema van ons symposium de mentale gezondheid van kinderen en jongeren. Het speelde in op de breuk in de school- en sociale relaties onder jongeren en de hieruit voortvloeiende psychische stoornissen ten gevolge van de coronacrisis.

Dit jaar leek het ons op basis van gesprekken met de Academie belangrijk stil te staan bij de mentale gezondheid van de ouderen, om meerdere redenen:

Ten eerste is er de demografische evolutie: net als in heel veel andere landen wereldwijd, is de bevolking in België aan het verouderen. Volgens de voorspellingen zal over 25 jaar een vierde van de bevolking in België ouder dan 65 jaar zijn.

Ten tweede moeten we toegeven dat deze problematiek niet op voldoende begrip kan rekenen en dat de instrumenten om ze te behandelen, tekortschieten.

De mentale gezondheidsproblemen van ouderen zijn niet zomaar een ‘verder gevorderde versie’ van de problemen van jongeren of volwassenen. Ze hebben specifieke oorzaken en de pathologieën zijn moeilijker af te bakenen, want ouderen vertonen vaak een combinatie van mentale gezondheidsproblemen en chronische ziekten of een achteruitgang van hun cognitieve capaciteiten. Psychische problemen worden al te vaak aan het natuurlijke verouderingsproces toegeschreven, terwijl ze in werkelijkheid het gevolg zijn van bijvoorbeeld een depressie.

Specifieke oorzaken zijn onder andere eenzaamheid, verlies van verantwoordelijkheden en geneesmiddelen- en alcoholmisbruik. Deze factoren zijn sterk aanwezig in het profiel van senioren met psychologische of psychiatrische stoornissen.

De gevolgen van mentale ziekten wegen zwaar op de betrokkenen. Ze verminderen niet alleen de levenskwaliteit, maar verkorten ook de levensverwachting. Het aantal zelfmoorden onder ouderen is hoog, vooral bij mannen boven de 85 jaar. Daarnaast hebben mentale ziekten ook een hoge kost voor het gezondheidssysteem, dat talrijke pathologieën moet behandelen door het gebrek aan een juiste identificatie en preventie.

Dames en Heren,

De afgelopen maanden bezocht ik meerdere woonzorgcentra voor ouderen, waar ik praatte met de bewoners en het personeel dat hen begeleidt.

Deze ontmoetingen hebben me veel geleerd over de verwachtingen van mensen die hun zelfstandige leven thuis hebben moeten inruilen voor een gemeenschappelijke leef- en zorgomgeving. Het eerste wat me trof, was het belang van het gevoel een rol te spelen in je eigen leven en nuttig te zijn voor een gemeenschap.

Een rol spelen in je eigen leven betekent dat je geraadpleegd wordt over de kwestie of je thuis blijft wonen of naar een woonzorgcentrum verhuist en betrokken wordt bij de organisatie van het dagelijkse leven, van de keuze van de maaltijden tot de planning van recreatieve bezigheden. De beslissing moet zo lang mogelijk bij de ouderen liggen.

Een manier om te blijven behoren tot de samenleving waaraan ouderen een leven lang hebben bijgedragen, is intergenerationele overdracht. Voorbeelden hiervan zijn de leesgrootmoeder die 's namiddags verhaaltjes voorleest aan schoolkinderen of het voormalige kaderlid dat mentoring biedt aan jonge werkzoekenden. Deze interactie tussen verschillende generaties is niet alleen verrijkend voor de oudere, maar ook voor de jongere, die zowel geeft als ontvangt.

De voortzetting van maatschappelijk engagement is een efficiënt wapen in de bestrijding van eenzaamheid , een belangrijke oorzaak van mentale gezondheidsproblemen bij senioren. Een gebrek aan interactie leidt tot in zichzelf keren, verlies van belangstelling voor de buitenwereld en vaak ook depressie.

Het zou goed zijn alle 65-plussers een vragenlijst voor te leggen om mentale stoornissen te kunnen opsporen. Het is belangrijk dat alle senioren toegang hebben tot mentale gezondheidszorg. Dit is essentieel als we een inclusieve maatschappij willen. Een vroegtijdige diagnose en preventie zouden een veel efficiëntere aanpak mogelijk maken. We moeten de taboes doorbreken die verhinderen dat de maatschappij mentale gezondheid op dezelfde voet als fysieke gezondheid zet. Het gebeurt veel te vaak dat ouderen niet over hun angsten of momenten van depressie spreken, terwijl ze nochtans kunnen en moeten worden behandeld, net zoals dit bijvoorbeeld het geval is bij heupproblemen of verminderd gezichtsvermogen.

Op een colloquium dat ik eerder dit jaar bijwoonde in Luik leerde ik het belang van een integrale en persoonlijke aanpak van mentale gezondheidsproblemen. De voorgestelde therapieën waren lange tijd onvoldoende afgestemd op de individuele gevallen. Maar elke persoon is uniek en moet worden begeleid in functie van zijn achtergrond en zijn

behoeften. We zijn immers niet allemaal gelijk wat gezondheid betreft en dit rechtvaardigt een behandeling op maat van elk individu.

Alle actoren die betrokken zijn bij de mentale gezondheid van ouderen moeten kunnen samenwerken, want de situatie van onze ouderen vergt vaak hulp van diverse aard.

Dit symposium moet een gelegenheid zijn om de verschillende actoren in de gezondheidszorg te sensibiliseren voor de specifieke problematiek van de mentale gezondheid van ouderen en de noodzaak om de zorgverstrekking te coördineren. We moeten toegeven dat deze dimensie vandaag niet voldoende aan bod komt in de opleiding van artsen en verpleegkundigen of zelfs in de woonzorgcentra.

Verder moeten we aandringen op de noodzaak aan meer statistische gegevens om adequate oplossingen te definiëren.

Dit symposium is een internationaal gebeuren. Het is goed onze respectieve ervaringen uit te wisselen en eruit te leren. De manier waarop families met ouderen omgaan, varieert sterk, afhankelijk van de culturele tradities. Deze verschillen moeten een bron van inspiratie zijn.

Tot slot moeten we weten welke nieuwe technologieën ons kunnen helpen in de zorg voor onze ouderen, zowel in het algemeen als specifiek om een zo goed mogelijke mentale gezondheid te kunnen garanderen.

Dames en Heren,

Het ultieme doel van onze gesprekken is dat alle ouderen de mogelijkheid krijgen in goede fysieke en mentale gezondheid te leven, een bijdrage te leveren aan de gemeenschap en liefde en genegenheid te delen met hun omgeving.

Laten we ervoor zorgen dat dit symposium ertoe bijdraagt deze doelstellingen te verwezenlijken.

Dank u.