

Het nieuwe adagium voor de oudere van nu

Ik word ouder en zorg goed voor mezelf

JOSEPHINE DRIES & MIEKE KOOT

De focus van gemeenten en organisaties in zorg en welzijn ligt vooral bij de transities in de zorg, maar tegelijkertijd is het noodzakelijk het thuis wonen en thuis veilig ouder worden te faciliteren. Daarmee kunnen ouderen vervolgens hun eigen keuzes maken. Het nieuwe adagium wordt: ik word ouder en ik zorg goed voor mezelf. In dit artikel geven de auteurs hun visie op wat er nodig is om te zorgen dat dit adagium gaat leven en door de betrokken partijen wordt onderschreven en actief ondersteund.

U vraagt, wij zorgen voor u

U vraagt, wij zorgen. Eigenlijk gold dit al lang niet meer. Maar de praktijk was toch vaak nog anders. Ouderen, opgegroeid met de verzorgingsstaat, zijn gewend dat er voor hun wordt gezorgd. Maar nu wordt het hardop uitgesproken: ouderen moeten meer verantwoordelijkheid nemen en zelf, op tijd, nadenken over hoe en waar men oud wil worden, wie er zorg kan verlenen en wat er tegen die tijd wel en niet voor hen beschikbaar is. Deze boodschap zal nog veel breder uitgedragen moeten worden want zij behelst in feite een cultuuromslag voor ouderen, professionals en hun organisaties. Rollen veranderen; ouderen worden meer initiatiefnemer, opdrachtgever en directe klant. Professionals reiken middelen aan ter ondersteuning zoals informatie, begeleiding, inspiratie en alleen daar waar het echt niet lukt of mensen geen geld hebben worden zaken uit handen genomen. Maar pas in laatste instantie.

Wat is tijdig?

“Neem tijdig maatregelen.” In de praktijk weten veel ouderen eigenlijk niet waar dan te begin-

nen. Zij die überhaupt al nadenken over de vraag waar ze oud willen worden doen vaak jaren over een keuze voor verhuizing of aanpassen van de woning. Het is ingewikkeld om aan relevante informatie te komen en dan is verhuizen te ver van het bed. Woningaanpassingen staan dan meteen voor grote stoffige verbouwingen in plaats van een paar kleinere maatregelen.

Tijdig betekent dus niet per se alles, preventief, en lang van te voren in orde te maken. Tijdig is wel beginnen met een paar kleine handigheidjes, ondertussen de wat grotere maatregelen nog even overslaan. Men is dan wel al geïnformeerd over maatregelen waarvan men het bestaan eerder nog niet wist. De overweging om toch over te gaan tot een grotere verbouwing is dan alvast in gang gezet. Belangrijk is dat er op zo'n moment nog tijd is om deze keuze zorgvuldig te maken en niet onder dwang van een acute situatie, zoals na een val of ziekenhuisopname.

De boodschap overbrengen

Een publiekscampagne voor dit type preventieve maatregelen in huis blijkt in de praktijk

maar matig te werken: (zie: 'De drempel van Jan', onderzoek provincie Gelderland) Wanneer de boodschap van zo'n campagne niet op het juiste moment komt, blijft hij niet hangen. Dit type beleid moet over langere termijn worden uitgedragen zodat het te allen tijde bereikbaar is. Een tweede reden hiervoor is dat mensen meestal niet alles in een keer aanpakken. Ze zullen woningaanpassingen zo veel mogelijk meenemen met andere redenen om iets in hun huis aan te passen. Dit pleit ervoor om verbanden te leggen tussen informatie, campagnes en stimuleringsmaatregelen op andere terreinen dan louter 'ouderen en wonen'. Bijvoorbeeld het stimuleren van energiebesparende maatregelen, een opknapbeurt voor de badkamer, aanleg van een Wi-Fi-netwerk of andere computerinfrastructuur. Hier komt het bedrijfsleven in beeld. Door ondernemers te betrekken bij dit onderwerp en te laten zien dat hier voor hen een potentiële klantengroep ligt kan deze informatie ook via hun kanalen worden aangeboden en toegevoegde waarde bieden.

Ga in gesprek

Waar tot voor kort de discussie omtrent geschikte woningen en toepassing van technologie voor ouderen thuis zich vooral richtte op de mogelijkheden in nieuwbouw, is dat nu een gepasseerd station. Het gaat om de bestaande bouw.

Veel corporaties en gemeenten sturen echter volgens het doorstroombeleid; van ouderen die in een woning zitten die niet langer geschikt is voor hen wordt verwacht dat ze doorschuiven naar een 'seniorenwoning'. De praktijk wijst echter uit dat de meeste ouderen toch blijven zitten waar ze zitten. Een lagere huur, vertrouwdschap met de buurt, een lange woongeschiedenis, angst voor verandering kunnen allemaal redenen zijn waarom ze niet verhuizen.

Om hier verandering in te brengen is er maar één goed instrument: echt het gesprek aangaan met deze groep. Is er een verhuiscrisis, wat zijn daarvan de voorwaarden? Maar hou ook de mogelijkheden om te blijven in beeld. Hoe kan de woning veiliger gemaakt

worden en waar liggen de grenzen daarvan? Welke kosten zijn reëel om te maken, voor de oudere, voor de wooncorporatie of gemeente of voor de samenleving? Het keukentafelgesprek is een mooie kans voor corporaties en gemeenten om samen dit gesprek aan te gaan en de gelegenheid te nemen écht te luisteren naar hun oudere klant en burger. Er zijn al voorbeelden van corporaties die een wooncoach inzetten voor oudere huurders. Daar zijn dus mooie combinaties te maken.

En ook gewoon dóen

Het is tijd om gewoon te dóen. Van kwetsbare ouderen mag best verwacht worden dat ze een bijdrage leveren aan het voorkomen van ongelukken in huis en ze daarmee ook stellig te adviseren een aantal maatregelen te nemen. De volgende maatregelen moeten in woningen van kwetsbare ouderen in ieder geval in orde zijn:

- 1 Goede verlichting bij voor- en achterdeur;
- 2 De thermostaatkraan in de badkamer;
- 3 Veilige trap met tweede trapleuning en verlichting;
- 4 Beugels bij grotere op- en afstapjes;
- 5 Vlakke toegang;
- 6 Rookmelders op elke verdieping en koolmonoxidemelder waar nodig;
- 7 Waar mogelijk toilet op de slaapverdieping (of alternatief).

Het blijkt in de praktijk echter moeilijk te zijn om die groep oudere ouderen in beweging te krijgen. Het is dan ook goed wanneer gemeenten, corporaties en zorgorganisaties de ouderen steeds wijzen op de maatregelen. En dat zij het liefst in samenwerking met ondernemers deze ouderen ontzorgen en omringen met concrete ondersteuning.

Omarm technologie

Technologie maakt onlosmakelijk deel uit van onze samenleving. Hoog tijd dus om dit ook in de sectoren van wonen, zorg en welzijn te omarmen. Niet als zaligmakende oplossing voor alles waar het aan ontbreekt, maar als leuk, handig en slim middel om bij te dragen in het dagelijks leven van ouderen. Technolo-

gie heeft dit potentieel maar is helaas ook te vaak log, aanbod gestuurd, duur en gebruiksvriendelijk gebleken en heeft daarmee krediet verspeeld. De voorwaarden voor technologie inzet moeten dus wel duidelijk uiteengezet worden: open en inter-operabel, gebruikers voorop en met oog voor snelle marktveranderingen!

Leveranciers van woon-zorg technologie merken dat hun voormalige zakelijke markt verandert in een consumentenmarkt. Het is maar zeer de vraag of ze hier wel voldoende en snel genoeg in mee kunnen groeien. Consumententechnologiegiganten als Samsung, Google en Apple maken snelle stappen in de thuishuistechnologiemarkt en andere leveranciers moeten daar razendsnel op in gaan spelen of ze staan buitenspel. Sowieso zijn ketens als Blokker en Hema en alle bouwmarkten al ingestapt als leveranciers van kleine handige technologie die het leven van ouderen, maar zeker niet alleen van hen, makkelijker en veiliger maken. Domotica heeft zich ontwikkeld van een hocuspocusbegrip waarvan niemand de betekenis kende, naar iets wat om de hoek verkrijgbaar is. Mooi zo.

Het begrip gebruiksvriendelijk begint ook langzaam in te slijten bij technologieontwikkelaars. Steeds meer projecten en ontwikkeltrajecten worden in co-creatie met gebruikers opgezet: het is te merken dat er een nieuwe generatie ontwerpers in aantocht is die technologie gaat maken voor deze doelgroep. Crowdfunding sites als *Kickstarter* laten nieuwe technologie-ideeën zien die een modern design dragen en gunstig geprijsd zijn voor ouderen

(en jongeren) die gemak in huis nastreven.

Qua thuishuistechnologie zal de nieuwe generatie vooral open staan voor toepassingen die extra comfort, energiebesparing of slimmer multimedia delen mogelijk maken. Later, voor oudere ouderen, kan vergelijkbare of koppelbare technologie worden ingeschakeld voor veiligheid door het gebruik van bijvoorbeeld verlichting en sensoren voor monitoring en alarmering.

Luisteren naar ideeën, wensen en vragen

Het is tijd dat corporaties, gemeenten en zorg- en welzijnsorganisaties gezamenlijk het gesprek aangaan met ouderen en goed luisteren naar ideeën, wensen en vragen rondom ouder worden. Met goede informatie en gesteund en geïnspireerd door hun omgeving zijn ouderen heel goed in staat om zelf keuzes te maken en in actie te komen. Zorg er voor dat ondernemers de kans krijgen zich aan te sluiten bij dit aanbod. Zij kunnen informatie gemakkelijk concreet maken met hun producten en diensten. En dat is uiteindelijk waar ouderen direct mee aan de slag kunnen.

Over de auteurs

Josephine Dries en *Mieke Koot* zijn sociaal ondernemers bij Generatiethuis en werken aan creatieve oplossingen rondom ouder worden en wonen. Met projecten rondom woningaanpassingen en thuishuistechnologie leggen zij verbindingen tussen ouderen en lokale partijen. Websites: www.generatiethuis.nl en www.huistest.nl. Contact: josephine@generatiethuis.nl