



Hoe wilt u oud worden?

Begin op tijd het gesprek over fit blijven, wonen en zorg. Kijk op:
praatvandaagovermorgenO10.nl

'Praat vandaag over morgen' stimuleert dialoog over ouder worden

Waar woont u over tien jaar?

Wie in de zestig is, denkt er vast wel eens over na: kan ik in mijn huidige woning blijven wonen als ik ouder word en wie is er in de buurt als ik later zorg nodig heb? Moet ik nu al kijken naar een meer passende woonplek? Wie ook straks van het leven wil blijven genieten, praat vandaag over morgen.

TEKST **JOAN VAN EE** BEELD **BRANDON BAAN**

De overheids campagne 'Praat vandaag over morgen' is sinds vorige maand opnieuw te zien en te horen via diverse media. De campagne heeft als doel het gesprek over ouder worden te normaliseren, zowel in de huiskamer als aan de beleidstafel. De overheid richt zich hiermee met name op jonge ouderen (60 tot 75 jaar) die in gesprek zouden moeten gaan over omzien naar elkaar, gezond en fit blijven en prettig wonen. "We willen dat de dialoog over ouder worden net zo vanzelfsprekend wordt als het praten over schoolkeuze, een baan of een nieuwe woning. Het gaat immers om belangrijke keuzes die je niet op het laatste moment wilt maken. Want dan wordt het bijvoorbeeld fysiek of mentaal moeilijk om te verhuizen", zegt Peter Alders, projectleider Wonen & Zorg van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

Belangrijk voor later

Vier van de tien ouder wordende inwoners van Nederlanders verwachten in de komende jaren een beroep te moeten doen op professionele zorg. Dit blijkt uit het onderzoek 'Wat vind jij belangrijk voor later?'



"Ouderen stellen het gesprek uit en dat beperkt de keuzemogelijkheden."

Peter Alders
Projectleider Wonen & Zorg van VWS

'Praat vandaag over morgen' dat onderzoeksbureau Kien dit jaar in opdracht van het ministerie van VWS uitvoerde. Het onderzoek vormt een belangrijke basis voor de overheids campagne 'Praat vandaag over morgen', die eerder al door ActiZ, branchevereniging in de zorg, werd gelanceerd. Uit dit onderzoek blijkt dat een groot deel van de ouderen al het gesprek aangaat over hun toekomst. Meer dan de helft (56 procent) van de respondenten tussen de 60 en 75 jaar bespreekt de thema's rondom ouder worden. Dit gebeurt meestal met hun partner, maar ook kinderen, vrienden en zelfs burens zijn gesprekspartners. Ouderen ervaren deze gesprekken ook als nuttig; 84 procent van de ondervraagden geeft aan dat het helpt bij hun voorbereiding op de toekomst.

Nog geschikt?

Het onderwerp dat het vaakst ter sprake komt, is de woonsituatie. Maar liefst 76 procent van de ouderen bespreekt hoe zij in de toekomst willen wonen. Alders benadrukt dat het belangrijk is om op tijd na te denken over je toekomstige woon- en zorgbehoeften. Is je huis bijvoorbeeld →

nog geschikt als je gezondheid achteruitgaat, en is het gemakkelijk aan te passen is als dat nodig is. “Veel mensen stellen het gesprek hierover uit en dat is ook heel begrijpelijk, maar dat beperkt latere keuzemogelijkheden. Wees je ervan bewust dat keuzes die je nu maakt, de keuzes voor later beïnvloeden. Als je bijvoorbeeld zo lang mogelijk zelfstandig wil blijven wonen, helpt het als je er nu aan werkt om fit te blijven. Of wil je met gelijkgestemden in een hofje gaan wonen? Dan vergt dat veel voorbereiding waar je op tijd aan moet beginnen.”

Ellen (63) en Arno (64) uit Tilburg geven op de website van de overheids campagne aan al druk op zoek te zijn naar een geschikte woning voor hun oude dag. “Een andere woning zal enorm wennen zijn, maar nu hebben we nog de fysieke en mentale mogelijkheden om zelf te verhuizen. Onze ouders zijn te laat verhuisd en dat had grote impact op hun, maar ook op onze levens. De huidige situatie op de woningmarkt maakt verhuizen naar een passende woning voor senioren lastig.”

Nog vitaal

In Rotterdam is de overheids campagne regionaal uitgerold onder de naam ‘Praat vandaag over morgen 010’, met een aanpak die aansluit op de diverse gemeenschappen van de stad. Cynthia van Diejen, projectleider communicatie bij het programma Samen voor Kwetsbare Ouderen 010, onderschrijft het belang van vroegtijdige gesprekken over zorg en ondersteuning. “We zien dat veel ouderen niet willen nadenken over zorg totdat het echt nodig is. Maar juist nu, als ze nog vitaal zijn, is het belangrijk om te bedenken welke ondersteuning en zorg ze in de toekomst mogelijk nodig hebben. Daarmee kun je bijvoorbeeld voorkomen dat je als echtpaar door noodzakelijk zorg ieder op een andere plek terecht komt.”

De kracht van de Rotterdamse werkwijze zit in de gezamenlijke aanpak vanuit alle betrokken domeinen, waarbij ze rekening houden met de diversiteit binnen de stad. Van Diejen: “Rotterdam is een multiculturele stad, die vraagt om een campagne die is afgestemd op verschillende gemeenschappen. We maken gebruik van bekende gezichten uit de Rotterdamse samenleving,



📍 **Op lokaal niveau worden activiteiten georganiseerd om het gesprek over ouder worden te stimuleren.**



“De nadruk moet liggen op wat ouderen nog wél kunnen.”

Cynthia van Diejen
Projectleider Samen voor Kwetsbare Ouderen 010

zoals acteur Quintis Ristie, die op de markt met mensen in gesprek gaat. Ouderen willen niet worden betutteld. De nadruk moet liggen op wat zij nog wél kunnen en de toon van het gesprek moet positief zijn. We merken in de gesprekken die we op de markt voeren dat ouderen wel over de toekomst nadenken, maar ook vaak zeggen dat het vanzelf wel goed komt. We spraken een stel zestigers dat heel stellig zei: ‘We blijven zo lang mogelijk thuis wonen en als we zorg nodig hebben dan is onze dochter er. Zij is verpleegkundige, dus zij gaat goed voor ons zorgen. Hopen we!’ De tip voor deze mensen is dan ook: weet jullie dochter dit al? Praat er ook met elkaar over.”

Praatbankje op reis

In het hele land worden er op lokaal en regionaal niveau activiteiten georganiseerd om het gesprek over ouder worden te stimuleren. Zo is er de komende maanden een praatbankje op reis in de gemeente Apeldoorn en kunnen jonge ouderen in Zeeland op verschillende plekken ‘Praat ommetjes’ maken. Op de wandelroutes staan dan paaltjes met een vraag waarover je met elkaar kunt praten. De Seniorencolatie organiseert bijeenkomsten ‘Krachtig ouder worden’ door het hele land. Alders benadrukt de urgentie van deze initiatieven: “De vergrijzing zorgt voor grote uitda-

gingen op het gebied van zorg en wonen. Het doel is niet alleen om ouderen bewust te maken van de uitdagingen, maar hen ook handelingsperspectief te geven. En dat kan het beste op lokaal niveau, zonder betutteling. Mensen willen graag weten wat er beschikbaar is in hun omgeving. Het is dan ook goed om alvast eens te kijken naar andere woonvormen.” Denk aan de inmiddels wel bekende knarrenhofjes. Of aan nieuwe initiatieven als Lang Leven Thuisflats, een project waarin bewoners, de woningcorporatie, zorg- en welzijnspartijen samenwerken in Amsterdam. Ander mooi voorbeeld: het project Liv inn van Habion. Zij passen vaak bestaande locaties in samspraak met bewoners aan zodat er ruimte is voor wonen met zorg en voor zelfstandig wonen. Ze zeggen daarmee het bejaardenhuis opnieuw te hebben uitgevonden. Alders besluit: “De ideale woonsituatie is natuurlijk voor iedereen anders, dus kijk welke initiatieven er in de buurt zijn die bij jou passen.” 🏡

Verhuizen of aanpassen

Wat gaat er volgens 60 tot 75-jarigen in hun leven veranderen de komende tien jaar?



27%

is van mening dat ze al beschikken over een **woning die geschikt is** als ze ouder worden



33%

verwacht **niet te verhuizen of aanpassingen** te doen



19%

wil **verhuizen** naar een woning die geschikt is voor als zij ouder worden



21%

wil de komende tien jaar hun **woning aanpassen** zodat ze langer in hun huidige woning kunnen blijven wonen

Handige hulpmiddelen en technische innovaties

In de gemeente Hoeksche Waard staat sinds vorig jaar de Slim Langer Thuis-woning, een bijzondere woning met zo'n zestig handige hulpmiddelen en technische innovaties die het leven thuis gemakkelijker maken. Bezoekers kunnen deze zelf uitproberen. Het doel? Inwoners helpen om comfortabel en veilig langer thuis te blijven wonen.

De woning trok direct veel belangstelling. “We hebben inmiddels meer dan vierhonderd bezoekers ontvangen. Ze zijn vaak verrast en ontdekken producten waarvan ze het bestaan niet wisten, zoals bijvoorbeeld de kantelbare waterkoker, de grijppaal en de knoophulp”, vertelt Marjan Boonzaaijer, projectleider zorg- en welzijnstechnologie bij de gemeente Hoeksche Waard. Naast de Slim Langer Thuis-woning is in samenwerking met de bibliotheek de SlimoTheek geopend, een

uitleenpunt voor slimme technologie dat langer zelfstandig wonen ondersteunt. Hier kunnen mensen de duurdere technische hulpmiddelen zoals een robotstofzuiger vrijblijvend uitproberen.



Volgens Boonzaaijer voorziet de woning duidelijk in een behoefte: “Onze gemeente vergriest snel, dus het is belangrijk dat we voldoende voorzieningen hebben en advies bieden. Dat is niet altijd makkelijk door de diverse uitgestrekte kernen. Daarom is het goed dat mensen zelf kijken wat thuis mogelijk is. Er zijn zoveel laagdrempelige hulpmiddelen die het dagelijkse leven makkelijker maken als je wat ouder wordt.”



Meer weten over langer zelfstandig wonen en aanpassingen in de woning? Ga naar eigenhuis.nl/ehm-lzw