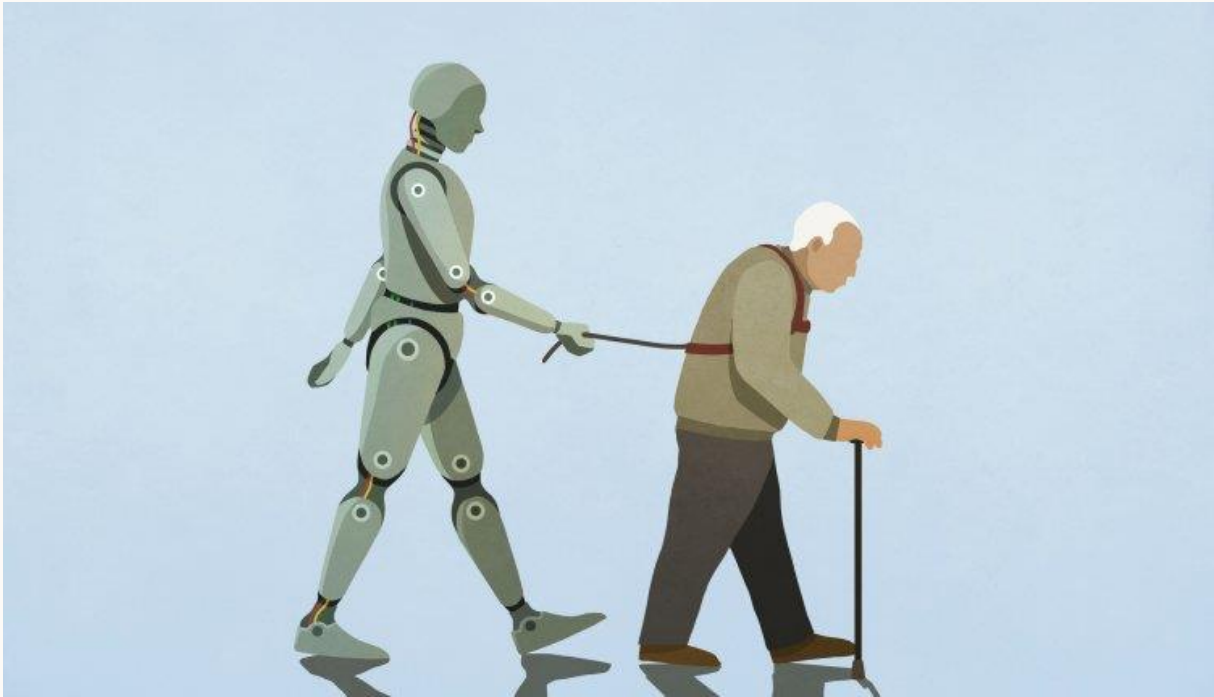


Verzorgd wonen blijft niet vanzelfsprekend

Deel 1: Zo kun je in de toekomst wonen en leven naar jouw wensen. 9 tips



Neem zelf de regie, adviseert Actiz-voorzitter Anneke Westerlaken. Bedenk hoe je oud wil worden. Waar wil je dan zijn en met wie?

Veel Nederlanders hebben nog altijd het beeld dat zij in een bejaardentehuis kunnen wonen als zij oud zijn. Dat is niet zo.

Bejaardenhuisen of [verzorgingshuizen](#) bestaan niet meer en verpleeghuizen zijn alleen beschikbaar voor zeer intensieve zorg. Maar ook [thuiszorg](#) via de wijkverpleegkundige zal niet altijd voorhanden zijn. Actiz is de branchevereniging van Nederlandse zorgorganisaties. Actiz-voorzitter Anneke Westerlaken legt uit: 'Op dit moment werkt één op de zeven mensen in de zorg. Dat zouden er één op de vier moeten zijn in 2040. En dat kan niet. De samenleving vergrijsst en er is niet genoeg zorgpersoneel om die groeiende groep ouderen van dienst te zijn op de manier zoals we dit nu doen.'

Hoe kun je je als 'jonge' oudere voorbereiden op deze situatie? Als je nu pakweg tussen de 55 en 70 jaar oud bent en je wéét dat er hierna een fase komt waarin niet alle zorg beschikbaar is die je nodig hebt? We behandelen deze vraag in een drieluik. Dit is deel 1.

WONEN

1 Op tijd voorsorteren

Waar wil je wonen als je echt oud bent? Wil je in je eigen buurt blijven? Of dichterbij de kinderen? In de natuur of juist in de stad? 'Ga op zoek naar een plek waar je je thuis voelt en waar je aansluiting vindt bij mensen in je omgeving. Ga op zoek naar een huis waar je de rest van je leven kan blijven wonen' aldus Yvonne Witter van ZorgSaamWonen. En wacht daar niet te lang mee, [want als je op tijd verhuist](#), ben je nog in staat om nieuwe contacten te maken, burens te leren kennen en vrienden te maken op je nieuwe adres.

‘Neem de regie’, vult Westerlaken aan: Door nu al hierbij stil te staan voorkom je dat je niets meer te kiezen hebt in een latere levensfase.’

2 Huis aanpassen

Wil je het liefst in je huidige huis blijven wonen? Check dan welke [aanpassingen](#) eventueel nodig zijn. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het weghalen van drempels en het installeren van een inlopdouche. Goede verlichting binnen en buiten. Een slaapkamer in de buurt van badkamer en wc of een slaapkamer beneden. Beugels in badkamer en toilet. Vanaf 1 januari 2023 is het mogelijk om tot maximaal 10 procent van de waarde van je opgebouwde pensioen in één keer op te nemen. Met dat geld zou je heel goed je huis nu al ‘senior-proof’ kunnen maken. Investeren in later.

3 Schrijf je op tijd in voor een seniorenwoning

Een [seniorenwoning](#) of -appartement helpt om tot op hoge leeftijd zelfstandig te blijven wonen. Kenmerken zijn: gelijkvloers, brede gangen en deuropeningen, geen drempels en vaak ook een zorgbadkamer. Er is een groot tekort aan seniorenwoningen in bijna alle gemeenten in heel Nederland. Dit kan oplopen naar een tekort van 750.000 seniorenwoningen in 2040, zo is de verwachting. Zelfs als je nog helemaal niet aan verhuizen denkt, is het desalniettemin raadzaam om je alvast in te schrijven voor een (huur)seniorenwoning in je dorp of stad.

(SAMEN)LEVEN

4 Blijf zelfredzaam

Gemeenten zijn verplicht om via de Wet maatschappelijke ondersteuning ([Wmo](#)) te regelen dat hun inwoners zo lang mogelijk aan de samenleving blijven deelnemen. Zelfredzaamheid is een groot goed. Hulpmiddelen kunnen daarbij van dienst zijn. Een rollator, driewiel fiets, traplift of vervoer op maat... het is allemaal bedoeld om je bewegingsvrijheid en kwaliteit van leven zo optimaal mogelijk te houden. Vind je dat lastig? Schaam je je ervoor? Zet dat opzij. Profiteer van de mogelijkheden, ook als je nog niet op hoge leeftijd bent. Voor hulpmiddelen via de gemeente betaal je een vast bedrag per maand.

5 Verdiep je in technologie

Actiz-voorzitter Westerlaken: ‘Technologie is een onderdeel van ons leven geworden en zal in de komende tijd ook meer en meer in de zorg worden ingezet. Dat heeft door Covid echt een vlucht gekregen. En dan is het handig als vertrouwd bent met bijvoorbeeld een tablet. Mijn advies is, verdiep je af en toe in de werking van technologie en blijf leren: facetimen met de kleinkinderen, snappen hoe [DigiD](#) werkt, enz. enz. Al is het alleen maar om je contacten ook digitaal te kunnen onderhouden.’

6 Praat vandaag over morgen

Net als met pensioen gaan of een kind krijgen, is oud worden het betreden van een nieuwe levensfase. Westerlaken: ‘Stel het denken en praten hierover niet uit. Ga in gesprek met je kinderen, familieleden, vrienden. Hoe zie jij deze fase voor je? En denken jouw kinderen of vrienden er op dezelfde manier over? Of doe je allerlei aannames die misschien helemaal niet kloppen? Voer die gesprekken op tijd, zodat je nog in actie kunt komen als blijkt dat jouw gedachten niet overeenstemmen met hoe je naasten er over denken.’

<https://praatvandaagovermorgen.nl/>

7 Maak contacten in de buurt

Nabijheid is belangrijk voor wie écht oud is. Demograaf Jan Latten zei hierover in Plus Magazine: ‘Zorg voor contacten in de buurt. Van de bewoners die weinig contact hebben

met de buren, is 69 procent tevreden met het leven. Die tevredenheid stijgt enorm wanneer [buurtbewoners](#) met elkaar omgaan, elkaar helpen, zich thuis voelen in hun buurt. Van deze bewoners is 97 procent tevreden met het leven. En vergeet niet: na je pensioen worden buren steeds belangrijker. Je bent vaker alleen, minder mobiel. Je buren moeten je vrienden worden.' Westerlaken zag van dichtbij hoe haar moeder het aanpakte. Ze werd actief in de Vereniging van Eigenaren (VVE) van haar appartementencomplex. 'Dat was totaal buiten haar comfortzone maar het levert haar contacten op in de buurt en ze leert iets nieuws.'

8 Koester familie en vrienden

Regel je sociale contacten en wacht daar niet te lang mee. Dé garantie voor een goede oude dag is dat je er niet helemaal alleen voor komt te staan. Uit een van de langstlopende onderzoeken ter wereld van de Harvard University blijkt dat mensen met goede sociale banden (familie, vrienden, een gemeenschap), gelukkiger zijn en fysiek gezonder dan mensen met minder banden. Ook leven ze langer. De mensen die op middelbare leeftijd het meest tevreden waren over hun relaties met familie, vrienden en buurtgenoten waren er het best aan toe op hun 80e. Het netwerk waar je nu energie in steekt, is het netwerk waar je straks veel mee omgaat. Westerlaken bevestigt dit: 'Het allergrootste effect op welbevinden is dat je fijne mensen om je heen hebt.'

9 Leer aanvaarden

Er zijn heel veel dingen die je zelf in de hand hebt. Maar tegelijkertijd is het goed om te beseffen dat niet alles maakbaar is. Westerlaken: 'Voor een deel kun je ook actief op zoek gaan naar berusting. Niet alles is maakbaar. En dat aanvaarden, is óók een vorm van voorbereiding. Want je houding ten opzichte van het gebrek aan maakbaarheid heb je wél in de hand.'