

Zorgen over thuiszorg : deel 2 uit het BD van maandag 4 september 2023 geschreven door Hein Eikenaar

Denk eerder na over prettig oud worden, zeggen de deskundigen

Je wilt als oudere het liefst zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Wat kun je zelf doen om dat zolang mogelijk vol te houden en wat moet je daar precies voor regelen? Experts zien nog veel misgaan: „Aan die traplift denken ze meestal wel, maar hoe zit het met hun netwerk?”

Het interview:

'Hoe is het, Theo?' „Rustig aan, Sjef.” „Wat loop je moeilijk Theo, hoe komt dat?” Theo is met zijn zus naar een braderie geweest en ze hebben net iets te ver gelopen. Spierpijn. „Maar ik ben geen opgever Sjef, dat weet je.”

Het is een vrolijk gesprek dat zich ontspint aan de tafel in de Tilburgse woning tussen de 79-jarige bewoner Theo Zeebregts en buurtondersteuner Sjef van der Klein. Hij staat wijkbewoners bij en helpt met hun vragen. Zeebregts woont nog thuis, al twintig jaar in hetzelfde huis. Maar toen zijn vrouw negen jaar geleden overleed ging het snel minder goed.

Lieve schoondochter

Eenzaamheid lag op de loer, ondanks de hulp van de kinderen die in de buurt wonen en een lieve schoondochter die veel praktische zaken voor hem regelt. Toen bleek dat hij eigenlijk nooit goed had nagedacht over thuis ouder worden. „Ik was gewend om overal samen met mijn vrouw naartoe te gaan.”

Op een steenworp afstand in de wijk drukt Van der Klein voor zijn volgende bezoek op de deurbel van de 89-jarige Joke Bertens. Haar partner Jan (92) kreeg dementie en woont sinds afgelopen najaar op een woonzorglocatie elders in de stad.

Dolgraag thuis blijven wonen

Drie dagen nadat hij was opgenomen viel ze in huis, waarbij ze een elleboog brak en een scheurtje in haar bekken opliep. Na revalidatie in een zorgcentrum kon ze weer naar huis, met hulp van thuiszorg. „Daar ben ik heel gelukkig mee, want ik woon hier graag.” Dankzij [AutoMaatje](#) kan ze haar partner twee keer in de week bezoeken.

Thuis blijven wonen, veel ouderen willen het dolgraag. En ze zullen het ook moeten zolang het kan, want de tijd dat 'pa of ma op oudere leeftijd wel naar het verpleeghuis kon' is voorbij. Van der Klein: „We vergrijzen enorm, er komen veel meer alleenstaanden, het aantal mensen met dementie verdubbelt en het aantal mantelzorgers neemt af. En dat terwijl er veel minder plekken in verpleeghuizen zijn.”

In 10 jaar ruim 27.000 medewerkers tekort

De cijfers die Transvorm, het samenwerkingsverband van werkgevers in de sector zorg en welzijn in Noord- Brabant, geeft spreken boekdelen. Over een kleine tien jaar is er een tekort van ruim 27.000 medewerkers in de Brabantse zorg, terwijl het aantal 80-plussers

verdubbelt. De leeftijdsgroep die in de zorg kan werken (20 tot 65 jaar) stijgt nauwelijks. De behoefte aan thuiszorg stijgt met bijna een derde.

Met deze cijfers in het achterhoofd luidt de steeds urgenter wordende vraag: hoe worden 'we' op een fijne manier oud? En dat is niet alleen door zorg te verlenen. Ons welzijn is zeker zo belangrijk, zeggen deskundigen.

Als ouderen het over ouder worden hebben, denken ze vaak aan twee dingen, zegt KBO-voorzitter Els Aarts. „Hoe regelen we het met ons huis? En hoe is de zorg geregeld?" Aan de traplift of andere aanpassingen in huis denken de meesten volgens haar wel. „Maar ze moeten ook nadenken over hun omgeving en sociale netwerk waar ze een beroep op kunnen doen."

Hulp vragen aan de burens?

Haar boodschap: begin daar op tijd mee. „Want er komt een moment dat je door beperkingen niet meer naar de bridgeclub kunt, er komt een moment dat je partner overlijdt. Soms zijn er kinderen waar ouderen een beroep op kunnen doen, maar wonen ze in de buurt? Hulp aan de burens vragen vinden mensen vaak lastig. Dan blijven leeftijdsgenoten over, maar als jij 80 bent vallen die ook weg. Daarom vinden wij het zo belangrijk dat mensen elkaar blijven ontmoeten."

Dat kan bijvoorbeeld tijdens KBO-activiteiten of in wijkhuiskamers, buurtcentra of door aan te schuiven bij de buurtrestaurants van Resto VanHarte, die inmiddels in tal van steden zitten. „Je hoeft niet zelf te koken, samen eten is gezellig en je komt er andere mensen tegen. En je bouwt aan je netwerk."

'Pas nog polonaise gehuppeld'

Soms hebben mensen daarbij een zetje nodig, weet buurtondersteuner Van der Klein. Zo hielp hij Zeebregts over een drempel door samen met hem eens aan te schuiven bij de wekelijkse maaltijd in buurthuis In de Boomtak. Hij is er inmiddels vaste gast, net als bij ouderenmiddagen die vrijwilligers van het buurthuis organiseren. Dan draaien ze vaak muziek: „Ik heb er pas nog de polonaise meegehuppeld. Ik hou gewoon van gezelligheid."

Van der Klein is de vraagbaak voor ouderen in zijn wijk en de schakel tussen mantelzorgers en professionals als de huisarts en thuiszorg. Ook hij verkondigt de boodschap: „Zorg dat je mensen om je heen hebt, probeer verbinding te creëren. Dan is het heel belangrijk om actief te blijven."

Bij zorgorganisatie De Wever zetten ze daar sinds vorig jaar heel gericht op in met het Langer Actief Thuis-programma. Bij nieuwe cliënten kijken een ergotherapeut, fysiotherapeut en wijkverpleegkundige hoe iemand zolang mogelijk zelfstandig thuis kan blijven wonen.

Daarbij staat de vraag centraal wat ouderen zelf willen, in plaats van zorgverleners die bepalen welke zorg iemand nodig heeft en 'klakkeloos' zorg gaan leveren. Het vergt een omslag in het denken bij cliënten én medewerkers, zegt ergotherapeut Marjo van Gils. „We vragen: wat vindt u belangrijk om zelf te kunnen doen? Daar gaan we aan werken. Voor de

een is dat douchen of boodschappen doen. Een ander wil weer kunnen fietsen, koken of beter kunnen lopen zodat ze weer op bezoek kan bij haar dochter."

Bezorgde kinderen

Met de cliënt wordt een persoonlijk werkplan met concrete doelen opgesteld voor maximaal twaalf weken. Zorgmedewerkers moedigen mensen aan te doen wat ze zelf kunnen, al dan niet met ondersteuning van de ergotherapeut en/of fysiotherapeut. Als het traject is afgerond wordt gekeken welke zorg nog nodig is. „En als mensen die zorg nodig hebben, krijgen ze dat ook. Overigens past niet iedereen in het traject, bijvoorbeeld omdat mensen op een plek in een verpleeghuis wachten."

Niet iedere oudere staat te springen om het zoveel mogelijk weer zelf te doen, leert de ervaring. En soms moet bezorgdheid van de kinderen worden overwonnen: kan ons moeder dit allemaal nog wel zelf? Maar de eerste resultaten zijn veelbelovend, blijkt uit cijfers van De Wever en andere zorgorganisaties die met het Langer Actief Thuis-programma werken.

Wijkverpleging

Van Gils: „De helft van de cliënten kan zelfstandig verder, een kwart heeft minder zorg nodig en een kwart blijft nagenoeg gelijk." Ze stelt dat het opgeteld vele uren scheelt die de wijkverpleging voor zwaardere zorg kan inzetten. „We hebben een cliënt gehad die van veertien bezoeken, zeven uur wijkverpleging per week, terug is gegaan naar een bezoek van een half uur per week."

De 80-jarige Joke van Meggelen-Emmers is blij met de Langer Actief Thuis-aanpak. Op de kermis viel ze over een kabel en brak haar heup. Vijf weken na de operatie kan ze thuis in Tilburg alweer behoorlijk uit de voeten. Op advies van de ergotherapeut slaapt ze op een in hoogte verstelbaar bed waar ze makkelijk in en uit kan stappen en is een kastje uit de badkamer verwijderd.

Niet afhankelijk zijn

Ze krijgt nog hulp van haar dochters, maar deed onlangs zelf weer boodschappen. Haar eerste pannetje soep heeft ze ook alweer gekookt. En ze heeft zich voor het eerst sinds weken zelfstandig gedoucht. Tot haar grote opluchting. „Ik wil niet afhankelijk zijn en iedere dag moeten wachten op de thuishulp. Met de hulp die ik afgelopen tijd heb gehad ben ik heel blij. Maar als het niet nodig is, hoeft het van mij niet. Zij hebben het al druk genoeg."