

Vitaliteit en langer zelfstandig (thuis) kunnen wonen: ouderen als co-researcher

Auteurs: Margaret von Faber, Theo Roes, Suzan van der Pas

Kernwoorden: Co-research, Eigen regie, Sociale contacten, Vitaliteit, Zelfstandig wonen

Ouderen blijven in toenemende mate tot op hoge leeftijd zelfstandig thuis wonen. Om inzicht te krijgen in factoren die hierbij van invloed zijn, onderzochten leden van het Ouderenberaad Zorg en Welzijn Zuid-Holland Noord als co-researchers de mening van 100 ouderen over vitaliteit en langer zelfstandig wonen in de regio Leiden. Gezond blijven, regie houden, behoud van sociale relaties en facilitering van geschikte woonvormen blijken hierbij van belang te zijn.

Vitaliteit en ouderen als co-researchers

Vitaliteit gaat niet alleen over gezond oud worden maar ook over het ervaren van gevoelens van welbevinden. Eerder onderzoek heeft aangetoond dat ouderen zelf ook het vermogen om zich aan te kunnen passen (coping) benadrukken. Zij zien het als voorwaarde om de sociale contacten en een gevoel van welbevinden te behouden wanneer het functioneren vermindert (Von Faber et al., 2001). Het zelfstandig blijven wonen, ofwel *aging in place* is een onderdeel van vitaal ouder worden (Golant, 2011).

In dit onderzoek zijn 8 leden van het Ouderenberaad door onderzoekers van Hogeschool Leiden, lectoraat Sociale Innovatie en Ondernemerschap, getraind als co-researchers om onderzoek te doen naar percepties van ouderen op de vitaliteit en condities waaronder ouderen in de Leidse regio zelfstandig kunnen wonen. Door ouderen te trainen als onderzoekers kregen zij toegang tot andere ouderen die men zelden hoort. De leden van het Ouderenberaad hebben geparticipeerd in alle fases van het onderzoek, van het mede formuleren van een theoretisch kader tot aan de dataverzameling, de analyse en het presenteren van bevindingen. De aanbevelingen bij de rapportage zijn door het Ouderenberaad geformuleerd.

In Leiden, Zoeterwoude, Leiderdorp, Oegstgeest en Voorschoten zijn door de co-researchers in totaal 12 focusgroepen gehouden met Nederlandse, Surinaamse, Turkse en Marokkaanse ouderen; hiernaast hebben zij 5 van de 11 interviews afgenomen (6 interviews zijn door een studente afgenomen) bij ouderen die zorg thuis ontvingen. In focusgroepen en interviews is in totaal met 100 ouderen gesproken.

Acties van ouderen ten aanzien van vitaliteit

Het begrip vitaliteit wordt door deelnemers op diverse manieren ingevuld. Zij verstaan hieronder: het behoud van de conditie, het behoud van sociale relaties, het behoud van een positieve attitude en het gebruik van coping strategieën. Deze elementen maken allen onderdeel uit van vitaal zijn- en blijven. Deelnemers laten zien dat zij bewust bezig zijn met hun persoonlijke conditie en de omstandigheden waarin zij goed oud kunnen zijn.

De sociale contacten zijn uiterst belangrijk en op diverse manieren probeert men hierin te investeren. Diverse deelnemers zijn zelf actief als vrijwilliger, bijvoorbeeld binnen de kerk of buurt:

- ... en ik probeer zoveel mogelijk dingen te ondernemen en actief dingen in de buurt op te zetten. [...] Ik heb toen met een paar mensen burenhulp opgezet, dat we bij iedereen in de wijk gefflyerd hebben en gevraagd hebben, wat heeft u nodig van burenen en wat kan u voor burenen doen? (*vrouw, focusgroep, Leiden Centrum*)

Uit het onderzoek blijkt dat burenen vaker als steun worden genoemd dan de kinderen of familie. Burenen helpen (elkaar) regelmatig met eenvoudige praktische zaken maar zorgen ook voor een gevoel van veiligheid binnen de woonvorm of buurt.

- ... elkaar in de gaten houden. Want wij hebben de sleutel van de buurvrouw, de buurvrouw heeft een sleutel van ons. [...] Ik bel elke ochtend vijf voor negen de buurvrouw, en de andere ochtend belt ze mij. (*man, focusgroep, Leiden Rosenburch*)

Hiernaast proberen deelnemers hun fysieke en cognitieve conditie op peil te houden. Bewegen wordt belangrijk gevonden en deelnemers geven diverse voorbeelden van eigen initiatief om hun conditie te behouden of (weer) op peil te brengen:

- Ik ben met [Naam organisatie] in contact gekomen via het buurthuis. [...] Dus ik kwam bij hun omdat ik een maatje zocht om mee te lopen. Ik heb vier jaar geleden een hartoperatie gehad. [...] Ik wil een conditie opbouwen, maar ik vertrouw mijzelf niet zo best. Want soms wordt ik heel naar onderweg en dat vind ik doodeng. (*vrouw, interview, Leiden Mors*)

Bovenstaand citaat is een voorbeeld van zowel het streven naar behoud van functioneren, als aanpassing doordat deze deelnemer actief zoekt naar een oplossing. Het behoud van een positieve attitude en aanpassingsvermogen als voorwaarde voor vitaliteit komen sterk naar voren in de uitspraken van deelnemers.

Deze bevindingen komen overeen met de definitie van vitaliteit als 'het vermogen van een persoon om doelen te stellen die passen bij de leefsituatie en het vermogen om die doelen te realiseren' (Westendorp & Schalkwijk, 2014). Echter, om die doelen te kunnen realiseren is volgens de deelnemers ook facilitering op specifieke aspecten noodzakelijk.



Facilitering

Deelnemers geven duidelijk aan welke behoeften zij hebben aan ondersteuning. Zo is in bepaalde wijken van Leiden behoefte aan ontmoetingscentra voor sociaal contact en mogelijkheden voor bewegen voor ouderen. In Leiden Centrum zijn ouderen zelf op zoek naar een voorziening:

- Wat we missen is een gelegenheid voor bewegen voor ouderen bijvoorbeeld. We hebben hier geen buurthuis. Ik ben bezig omdat het verzoek van veel buurtgenoten was, we willen meer bewegen. [...] ik heb eind van de maand een

afpraak bij [naam zorgaanbieder], omdat dat nieuw is, of zij bewegen voor ouderen kunnen organiseren. (*vrouw, focusgroep, Leiden Centrum*)

Hiernaast zoekt men naar mogelijkheden voor het versterken van onderlinge sociaal- culturele contacten bij ouderen met een Surinaamse of migratieachtergrond. De ouderen van Surinaamse afkomst geven aan dat er verschillen bestaan in contacten:

- Er zijn twee soorten contacten. Je hebt contact met iemand, en je hebt een soort cultureel contact. En op oudere leeftijd wil je terugvallen op je oudere culturele gebruiken en conversaties die ik met [naam andere deelnemer] kan voeren of met haar, waarin je een mengeling van je eigen taal of talen spreekt, is heel wat anders dan een conversatie puur in het Nederlands, omdat daar heb je een andere beleving aan. (*man, focusgroep Surinaamse ouderen*)

Er is tevens behoefte aan toegankelijke informatie en aan contactpersonen in gemeenten die behulpzaam zijn bij het aanpassen en anticiperen op een veranderende leefsituatie. Deelnemers in Voorschoten, Zoeterwoude en Leiden geven het belang aan van één centraal aanspreekpunt of een persoon (centraal loket) voor ouderen in de gemeente:

- Een ambtenaar die alles weet op het gebied van Wmo, participatiewetgeving, huisvesting. Mensen weten dat vaak niet. Als je een ambtenaar hebt die daar als het ware dit soort personen kan opvangen en helpen, is dat denk ik voor velen een heel prettige manier om door het oerwoud van ambtelijke regels heen geleid te worden. Maar ook eerlijk zeggen als iets niet kan. (*man, focusgroep Zoeterwoude*)

De Marokkaanse groep ouderen heeft behoefte aan gericht advies en informatie. De Turkse groep geeft aan dat ze informatie (bijvoorbeeld op websites) in de eigen taal missen.

Tot slot, is er behoefte aan een 'tussenvoorziening' die het mogelijk maakt om bij meer gezondheidsproblematiek toch grotendeels zelfstandig te kunnen wonen, maar wel met de zekerheid en continuïteit van (professioneel) toezicht en ondersteuning:

- Ik vind dat het [beleid] te ver doorgetrokken wordt. Zoals wij nu zitten, zouden we beter met z'n tweeën in een verzorgingstehuis, zoals het vroeger was, kunnen zitten. Dan hadden we heel veel in moeten leveren, maar ik denk dat we daar zo zoetjes aan toch aan toe geweest waren. [...] Dan waren we geruster geweest. (*echtpaar, interview, Zoeterwoude*)

De mening van de deelnemers over het beleid van 'Langer Zelfstandig Wonen' is niet zonder meer positief. Over het algemeen begrijpt men het uitgangspunt, maar deelnemers zijn kritisch over de wijze waarop de ondersteuning (zoals indicering van huishoudelijke hulp) is uitgewerkt. De sluiting van verzorgingshuizen ervaart men vooral als een inperking van de keuzevrijheid van ouderen.

Conclusies en aanbevelingen voor beleid

Het alledaagse karakter van de behoeften en wensen van ouderen is het meest kenmerkende resultaat van ons onderzoek. Om effectief te zijn moeten overheden en maatschappelijke organisaties met hun beleid aansluiten bij deze 'alledaagseheid'.

Sociale contacten en sociale netwerken zijn van cruciaal belang voor het welbevinden. Ontmoetingsruimten en gezamenlijke activiteiten zouden ouderen kunnen stimuleren tot participatie en verminderen de kans op eenzaamheid. Burgerinitiatieven van- en voor ouderen verdienen alle steun.

De woonomgeving blijkt belangrijk voor de mate waarin ouderen hun eigen huishouden kunnen blijven voeren. Een seniorvriendelijke buurt is ondermeer (sociaal) veilig en dagelijkse voorzieningen (zoals supermarkt, openbaar vervoer en brievenbus) zijn goed bereikbaar. Gemeenten kunnen wijken met veel ouderen met voorrang seniorvriendelijk maken via herinrichting en nieuwbouw.

Langer zelfstandig wonen vereist volgens ouderen passende en betaalbare woonvormen met adequate ondersteuning en zorg in de nabijheid. Gemeenten, private investeerders en woningbouwcorporaties zouden deze vraag in samenspraak met

ouderen moeten oppakken, in alle wijken en segmenten van de woningmarkt.

Ouderen willen zich graag 'beschermd' weten, wanneer zelfstandig wonen moeilijker wordt bij afnemende zelfredzaamheid. Om deze bescherming te kunnen bieden is een variëteit aan 'tussenvoorzieningen' ofwel substituten voor het vroegere verzorgingshuis nodig.

Gemeenten en maatschappelijke organisaties kunnen de vitaliteit en het welbevinden van ouderen het beste bevorderen door met ouderen in gesprek te gaan en samen plannen te ontwikkelen. Op deze manier kunnen zij het *Waardig ouder worden* bevorderen (Pact voor de Ouderenzorg 2018).

Foto cover Geron 2019-1: Claudia Kamergorodski in: '100 % leven. Levenslessen van honderdplussers' (2018) van Yvonne Witter. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Auteurs

Margaret von Faber

Margaret von Faber is senior onderzoeker bij het lectoraat Sociale Innovatie en Ondernemerschap van de Hogeschool Leiden.

Theo Roes

Theo Roes is lid van het Ouderenberaad Zuid-Holland Noord en de landelijke Raad van Ouderen.

Suzan van der Pas

Suzan van der Pas is lector Sociale Innovatie en Ondernemerschap aan de Hogeschool Leiden, en senior onderzoeker bij het Instituut Bestuurskunde, Universiteit Leiden.

Literatuurlijst

1. Faber M. von, Bootsma - van der Wiel A., Exel E. van, Gussekloo J., Lagaay M., Dongen E. van, Knook D.L., Geest S. van der & Westendorp R.G.J. (2001) Successful Aging in the Oldest Old: Who Can Be Characterized as Successfully Aged? *Archives of Internal Medicine*, 161, 22: 2694-2700
2. Golant, S.M. (2011) The changing residential environments of older people. In: R.H. Binstock & L.K. George (eds.), *Handbook of aging and the social sciences*. (pp. 207-220) Burlington MA: Elsevier Academic Press.
3. *Pact voor de ouderenzorg*. Geraadpleegd via <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2018/03/08/pact-voor-de-ouderenzorg>
4. Westendorp R.G. & Schalkwijk F.H. (2014) When longevity meets vitality. *Proceedings of the Nutrition society*, 73-407-412