

Dit willen ouderen zelf

toetsingskader wonen, zorg en welzijn

Gonny de Vries (81) uit Hoorn maakte zelf veel te vaak mee dat zorginstellingen, gemeenten en woningstichtingen vóór ouderen denken in plaats van naar hen te luisteren. Daarom ontwikkelde ze samen met anderen het toetsingskader De meetlat van de ouderen, waarin hun eigen wensen op het gebied van wonen, welzijn en zorg centraal staan.

‘Niemand weet beter wat senioren willen dan zij zelf’, stelt Gonny. ‘Dus vraag wat hun wensen, behoeften en ideeën zijn en luister daar goed naar; doe het mét ouderen. Laat hun antwoorden je richtlijn zijn. Ook als het buiten de gebaande paden gaat, of niet in je protocollen past.’

‘DIT IS WAT IK WIL’

Gonny: ‘Toen ik zo’n twintig jaar geleden zelf in het verzorgingshuis werkte, woonde daar een mevrouw van 110 jaar oud. Zij wilde met mij heel graag nog een keer naar het stadscentrum toe, waar ze vroeger had gewoond. Maar de begeleiding van het huis vond dat geen goed idee. Het was te gevaarlijk: wat als er onderweg iets gebeurde? ‘Maar als dat zo is, ben ik wel in het centrum geweest! En dat is wat ik wil’, reageerde mevrouw. Dus gingen we, zonder toestemming. En mevrouw kwam weer veilig thuis en heeft het er daarna nog vaak over gehad.’

ERTOEO DOEN

Natuurlijk hebben niet alle senioren dezelfde wensen en behoeften. Iedereen en iedere situatie is anders. Toch merkten de ruim vijftig senioren die betrokken waren bij de totstandkoming van het toetsingskader, dat er veel overlap was. Gonny: ‘Ieder van ons raadpleegde zijn eigen achterban. Denk aan ouderenbonden, cliëntenraden, buurtgenoten en persoonlijk netwerk. We hoorden veel dezelfde punten, die schijnbaar voor veel ouderen van belang zijn als het gaat om wonen, welzijn en zorg. Belangrijk voor de kwaliteit van leven is ‘ertoe doen’, iets voor een ander betekenen, van waarde zijn en uitgaan van wat wel in plaats van wat misschien niet meer lukt. Zo ken ik bijvoorbeeld een oudere dame die taallessen geeft aan een vluchteling. Ze is niet meer zo mobiel, maar dit kan ze wel.’

KIJK NAAR DE TOEKOMST

Volgens Gonny zit er voor alle ouderen een belangrijke boodschap in het toetsingskader: bereid je voor op de toekomst. ‘Denk daarover na. Wat als het minder wordt? Zolang het goed gaat, heeft niemand daar zin in, maar het is zo belangrijk! En deels ook ieders eigen verantwoordelijkheid. Bouw aan een goed netwerk als je sociale contacten wilt houden. Blijf bij. Werk aan gezond ouder worden. En blijf actief deel uitmaken van de maatschappij door con-

tacten met jongeren en interesse in technologie. Hoewel ik begrijp dat dit niet voor iedereen haalbaar is. Bij de ontwikkeling van het toetsingskader hebben we gekeken of projecten voor senioren voldeden aan onze criteria. Twee van die projecten zijn gericht op het voorbereiden op de toekomst: ‘Is alles besproken, voor nu, zo en later?’ en ‘Als ik ouder word, leven van alledag’. Ze omvatten beide vragenlijsten die ouderen aan het denken zetten over hun situatie en de toekomst. Echt iets voor ouderenbonden om mee aan de slag te gaan met hun leden. Organiseer een middag, waarbij mensen in kleine groepjes in gesprek gaan aan de hand van deze vragen. Makkelijk uitvoerbaar en zo waardevol. Een ander heel mooi en noemenswaardig project waar ik zelf al jaren bij betrokken ben, is de Transmurale Zorgbrug. Het is gericht op kwetsbare ouderen in het ziekenhuis en de overgang naar huis. Destijds ontwikkeld vanuit het AMC en inmiddels via de cliëntenraad waar ik in zit, ingevoerd in het Westfriesgasthuis hier in Hoorn.’

Gonny de Vries (81): ‘Praat niet óver, maar mét ouderen’

GEWELDIG HULPMIDDEL

Het toetsingskader is ook een geweldig hulpmiddel voor belangenbehartiging. Voor leden die de stem van ouderen laten horen binnen hun gemeente of meedenken over zorg- en woningbouwprojecten en welzijnsbeleid. Gonny zelf is heel actief op dit gebied. ‘Ik wil graag iets voor anderen betekenen, vooral voor ouderen die ondersteuning verdienen en hun mantelzorgers.’ Ze doet vrijwilligerswerk voor De Zonnebloem, is adviseur bij KBO Hoorn, lid van verschillende cliëntenraden en ouderenplatformen en maakt deel uit van de ouderenraad: een adviesorgaan van de gemeente Hoorn. ‘Ik ben voorzitter van de werkgroep Welzijn, Volksgezondheid en Minimabeleid. De leden van de werkgroep zijn helemaal meegenomen in de ontwikkeling van het toetsingskader. Laatst heb ik het eindresultaat gepresenteerd. Het is natuurlijk belangrijk dat dit door iedereen wordt gedragen.

Ons voorstel en advies vanuit de ouderenraad aan de gemeente is om het toetsingskader echt als een meetlat naast het beleid te leggen. Wat gebeurt er in Hoorn op gebied van ouderen? En komt dat overeen met wat ouderen zelf willen en vinden? Wat kan er beter of anders?’ >



'Niemand weet beter wat senioren willen dan zij zelf'

BEST DRUK

'Ja, ik doe veel en ben daar best druk mee, ook vaak 's avonds nog. Veel van wat ik doe, loopt in elkaar over. Soms hoor ik iets waar mensen tegenaan lopen. Als blijkt dat meer mensen dat herkennen, maken we dat kenbaar. Zo brachten we vanuit de ouderendraad in dat mensen met dementie meer hulp en ondersteuning nodig hebben. Inmiddels is Hoorn een dementievriendelijke gemeente. Dat wil niet zeggen dat het dan klaar is, maar wel goed dat men zo voortvarend bezig is. Ook in persoonlijke situaties kan dat zo gaan. Mijn man is negentien jaar geleden overleden. De laatste week dat hij leefde, kregen we zorg aan huis. Maar die ene week kwam er iedere dag een andere verpleegkundige. Verschrikkelijk. Na zijn overlijden ben ik in gesprek gegaan met de thuiszorgorganisatie. Dit heeft er mede toe geleid dat er een regionaal kernteam Palliatieve zorg is opgericht. Ik ben heel blij dat ik hierin mag participeren.'

HUP, AAN DE SLAG

'Dat omzien naar elkaar en willen opkomen voor wie dat niet kan, zit in me. Ik ben ermee opgevoed, mijn moeder was net zo. Die liet toen ze 89 jaar was nog de burgemeester bij zich thuis komen om iets te bespreken wat de buurt niet zinde. Zij zou het wel even regelen. Dat herken ik wel. Ik hoor vaak: "Zo snel gaat het niet." Maar ik denk dan: hup, aan de slag. Dan moet het lukken. Zo is het toch?'



DE MEETLAT VAN DE OUDEREN

Wat vinden ouderen belangrijk als het gaat over wonen, welzijn en zorg? Wat zijn echt waardevolle verbeteringen? Senioren stelden zelf aandachtspunten op en toetsten verbeterprojecten. De uitkomsten zijn vastgelegd in het zogeheten toetsingskader De meetlat van de ouderen, dat mede tot stand kwam dankzij KBO-PCOB. De aandachtspunten zijn verdeeld over drie levensfasen: voorbereiden op de toekomst, zelfstandig wonen en opname in het ziekenhuis. Aandachtspunten zijn onder meer: Hoe blijven ouderen fysiek en mentaal actief? Op welke manier kunnen ze hun sociale contacten onderhouden? Aan welke criteria voldoet een seniorvriendelijke buurt? Wat is belangrijk als het gaat om opname in het ziekenhuis? Hoe kan je je daarop voorbereiden. Alle criteria samen vormen het toetsingskader. Ook zijn bestaande projecten langs de meetlat gelegd. Een handig hulpmiddel en waardevolle inspiratiebron voor iedereen die wonen, welzijn en zorg voor ouderen wil verbeteren!

WWW.BETEROUD.NL/TOETSINGSKADER

Geen internet? Bel dat met onze Servicetelefoon: 030-340 06 55 (ma t/m do van 10.00 – 13.00 uur).