

Ouderen die langer thuiswonen, hoe haalbaar is dat?

27 december 2019



De ANBO stelt dat Nederland momenteel een tekort kent van 80.000 seniorenwoningen. Naast het feit dat het wegwerken van een dergelijk tekort vele jaren zal duren, is verhuizen naar een aangepaste nieuwbouw woning ook niet voor iedereen haalbaar. Maar hoe haalbaar is langer thuiswonen?

“Na 2015 is de zorg via verzorgingshuizen grotendeels afgebroken. Alleen voor zware gevallen is nog plaats in het verpleeghuis. En er zijn vaak lange wachtlijsten, zeker met een generatie ouder wordende babyboomers lopen die nog op”, zegt Jos Schols, hoogleraar ouderengeneeskunde. Langer thuiswonen wordt dus steeds meer een noodzaak. Maar hoe haalbaar is dat dan?

In een programma over zorgtechnologie van [RTLZ](#) werden een aantal alternatieven en tips besproken om bestaande woningen eenvoudig en relatief voordelig geschikt te maken voor langer zelfstandig wonen.

Preventieve aanpassingen niet vergoed

Het aanpassen van de eigen woning hoeft niet duur te zijn. Zorgbehoevenden kunnen daarvoor onder andere financiële hulp krijgen van de gemeenten. Denk aan hulp in de huishouding, een rolstoel of hulp in de huishouding. Zaken die (deels) vergoed worden onder de Wmo wetgeving.

Er is echter wel een catch. Deze vergoedingen komen pas in beeld wanneer de bewoner al zorg nodig heeft. Voor het preventief aanpassen van een woning dienen de kosten vrijwel altijd zelf gedragen te worden.

Oplossingen voor langer thuiswonen

Toch kunnen mensen veel meer preventief zelf doen zonder dat daarvoor direct diep in de buidel getast moet worden, zo stelt Carmen van Andel van Langer Thuis in Huis. Iets eenvoudigs als het verwijderen van vloerkleden en obstakels op looproutes binnenshuis verkleinen de kans op vallen aanzienlijk. Mensen die minder goed ter been zijn of steeds moeilijker kunnen bukken wordt geadviseerd om geen spullen meer in lage kasten op te bergen.

Goede verlichting en het plaatsen van een inloopdouche of een hoger toilet zijn aanpassingen waarvoor wel geïnvesteerd moet worden. Echter, met het oog op langer zelfstandig thuiswonen zijn ze wel zeer nuttig.

Ingewikkelder wordt het voor mensen die last krijgen van vergeetachtigheid en toch langer thuis willen (of moeten) blijven wonen. Ook daarvoor zijn relatief eenvoudige hulpmiddelen. Het vervangen van een gasfornuis door een inductie kookplaat bijvoorbeeld verkleint de kans op ongelukken.

Alexa en robots tegen eenzaamheid

Mensen die langer (alleen) thuis blijven wonen lopen een hoger risico om last te krijgen van eenzaamheid. Ook daarvoor zijn oplossingen. Lang niet iedere oudere krijgt een regelmatig bezoekje van familie, vrienden of buren om een praatje te maken.

Moderne oplossingen kunnen hier soelaas bieden. Zogenaemde snoezelrobots in de vorm van katten of honden geven genegenheid. En een praatje maken kan met Alexa of Google Home. Assistenten die steeds vaker ook aan huishoudelijke apparaten gekoppeld kunnen worden om een handje te helpen.

Langer thuiswonen niet altijd haalbaar

Ook met al deze moderne hulpmiddelen en tips zal thuiszorg en langer thuiswonen niet in alle gevallen een optie zijn. Gelukkig worden nog altijd initiatieven opgestart om het aantal beschikbare verpleeghuisplekken [uit te breiden](#).

Jos Schols pleit voor de ontwikkeling van een nieuwe versie van het ouderwetse verzorgingshuis. “We ontkomen er niet aan om weer nieuwe bedden te bouwen. Nieuwe complexen die een veilige en gezellige woonomgeving combineren met zorg op maat, waar we leuk en gezellig heen kunnen gaan.”

De Knarrenhof in Zwolle is zo'n plek. Dat is een nieuwbouwhofje met aangepaste woningen waar bewoners samen kunnen leven in hun eigen huis en waar alle zorg direct voor handen is.