



Gezond ouder worden

Verslag van interviews met ouderen in Epe, Berkelland en Zutphen



Jenneken Naaldenberg, Wageningen Universiteit
Jeanette Lezwijn, GGD Gelre-IJssel
Lenneke Vaandrager, Wageningen Universiteit



Dit verslag is onderdeel van het project "Gezond ouder worden" van academische werkplaats AGORA. Academische werkplaats AGORA wordt gefinancierd door ZonMw



© Gezondheid en Maatschappij, Universiteit Wageningen
Wageningen, 2009

Gezond ouder worden

Verslag van interviews met ouderen en medewerkers van diverse organisaties in Epe, Berkelland en Zutphen, zomer 2007.

Jenneken Naaldenberg, Wageningen Universiteit
Postbus 8130, 6700 EW Wageningen
T 0317 482573
Jenneken.Naaldenberg@wur.nl

Jeanette Lezwijn, GGD Gelre-IJssel
J.Lezwijn@ggdgelre-ijssel.nl

Lenneke Vaandrager, Wageningen Universiteit
Lenneke.Vaandrager@wur.nl

Academische werkplaats AGORA
www.aw-agma.nl

Wageningen Universiteit & Research centrum
Sociale wetenschappen, Gezondheid en Maatschappij
Postbus 8130, 6700 EW Wageningen
www.phs.wur.nl



Gelre-IJssel



SAMENVATTING

De gezondheidsstatus van ouderen in de regio wordt door de GGD door middel van monitoring in kaart gebracht. In het verlengde hiervan kijkt dit onderzoek naar de processen die ten grondslag liggen aan een goede gezondheid en naar hoe ouderen gezond ouder worden ervaren.

De omgeving van gezond ouder worden

In de omgeving van ouderen spelen sociale en fysieke factoren een belangrijke rol. Communicatiemiddelen en mobiliteit zorgen voor bereikbaarheid van bronnen in de sociale en fysieke omgeving. Door interacties tussen deze terreinen hebben veranderingen gevolgen voor de hele omgeving van gezond ouder worden. Bronnen die dichtbij de ouderen staan, zoals burens en de buurt, zijn dan ook belangrijk.

De beleving van ouder worden

Gezondheid wordt beleefd als een onderdeel van het dagelijks leven en krijgt betekenis binnen de context van het dagelijks leven. Fysieke veranderingen horen bij het ouder worden, leren omgaan met deze veranderingen is dan ook belangrijk. Betrokkenheid bij de samenleving door sociale contacten en bij de tijd bleven zijn ook voorwaarden om je goed te voelen. Daarnaast speelt zelfstandigheid een rol, een steuntje in de rug kan hierbij zeker helpen.

Gemeenten bieden verschillende voorzieningen en activiteiten die dit steuntje kunnen bieden, toch wordt hier niet altijd optimaal gebruik van gemaakt. Het aanbod richt zich veelal op losse aspecten van gezondheid en ook is de communicatie niet altijd even duidelijk voor de respondenten. Hierdoor heeft men snel het idee “dat is niets voor mij maar voor ouderen mensen”.

Empowerment en gezond ouder worden

Door confrontaties met de negatieve kanten van ouder worden, veranderingen in de omgeving en verwachtingen die niet uitkomen, krijgen respondenten het gevoel de situatie niet onder controle te hebben. Invloed op de eigen situatie uitoefenen wordt hierdoor moeilijk.

Betrokken zijn bij de eigen situatie en de touwtjes in handen kunnen houden zorgt voor meer controle. Daarnaast spelen betrokkenheid bij de buurt en de samenleving, een positieve insteek en zelfstandigheid een belangrijke rol.

Conclusie en aanbevelingen

Respondenten zijn over het algemeen goed te spreken over de hoeveelheid en de kwaliteit van het aanbod aan voorzieningen en interventies in de gemeente. Om succesvol aan gezond ouder worden te werken hoeft dus niet altijd nieuw aanbod ontwikkeld te worden. Wel kan het bestaande aanbod versterkt worden zodat ouderen het aanbod beter weten te vinden en herkennen als “iets voor mij” en niet alleen als iets voor oude mensen.

Hierbij is het van belang om aandacht te hebben voor de dagelijkse context van gezond ouder worden. Een integraal aanbod met duidelijke communicatie is hiervoor belangrijk.

De volgende punten kunnen helpen om dit te bereiken:

- Dichtbij en in de buurt, dit maakt het aanbod duidelijk herkenbaar en goed bereikbaar. Het is bijvoorbeeld makkelijker om bekenden tegen te komen, met iemand mee te gaan of iemand mee te vragen. Contact in de buurt is niet meer zo vanzelfsprekend.
- Concrete, duidelijke communicatie en weergave van het aanbod. Niet alleen waar het goed voor is (valongevallen) maar ook duidelijk de activiteiten benoemen en doelgroep betrekken. (samen kijken naar de inrichting, etc.)
- Betrokkenheid, stimuleren van betrokkenheid bij de samenleving en de eigen situatie zorgt voor grotere zelfstandigheid. Activiteiten ondernemen en contacten onderhouden wordt makkelijker.
- Uitdaging, om de touwtjes in handen te houden, om anderen mee te vragen en uit te nodigen of door zelf gevraagd te worden.
- Positief, niet gericht op ziekten en beperkingen geïsoleerd van het dagelijks leven maar gericht op mogelijkheden en passend in de dagelijkse context
- Zelfstandigheid, aanbod gericht op het behouden van zelfstandigheid. Voorzieningen moeten niet het gevoel van hulpbehoevend en oud zijn benadrukken maar juist een gevoel van zelfstandigheid en controle geven.

Om deze punten op een goede manier in het huidige en in nieuw aanbod te verwerken is het van belang dat de doelgroep in alle fases van inventarisatie, ontwikkeling, uitvoering en evaluatie van voorzieningen en activiteiten wordt betrokken.

VOORWOORD

Dit Rapport is onderdeel van academische werkplaats AGORA. Een consortium waarin GGD Gelre-IJssel en Wageningen Universiteit samen werken om tot een betere afstemming tussen praktijk en wetenschap te komen. Gezond ouder worden is één van de projecten van AGORA en dit verslag is een onderdeel van dit project dat van 2006 tot 2010 in de gemeenten Berkelland, Epe en Zutphen actief is.

Gezond ouder worden is een breed begrip. Wat voor de één gezond is kan voor de ander een heel andere betekenis hebben. AGORA wil graag de aandacht vestigen op deze verschillen in beleving van gezondheid en de betekenis hiervan voor beleid.

In de zomer van 2007 zijn in de gemeenten Epe, Berkelland en Zutphen interviews gehouden met beleidsmedewerkers van de gemeente, medewerkers van organisaties gericht op ouderen en natuurlijk met ouderen zelf. In dit rapport vindt u een overzicht van de resultaten van de gesprekken met ouderen.

We willen graag alle respondenten bedanken voor de tijd en inzet bij de gesprekken. Het was erg boeiend om zo veel verschillende verhalen en zienswijzen te mogen horen en in zo veel verschillende huiskamers hartelijk te worden ontvangen.

De interviews zijn afgenomen door Jeanette Lezwijn, Jenneken Naaldenberg, Lotte Burki en Lotty de Weert. Daarnaast zijn verschillende studenten van de opleiding Gezondheid en Maatschappij en Humane Voeding betrokken geweest bij het uitschrijven van de interviews. Hiervoor willen we dan ook Willeke, Suzanne, Henrieke, Laura, Wilma, Chantal, Marion en Jorien bedanken. Als laatste ook dank aan onze begeleiders op de GGD en de Universiteit.

Jenneken Naaldenberg

INHOUDSOPGAVE

| | |
|--|-----------|
| 1. INLEIDING | 11 |
| 2. METHODE | 13 |
| 2.1 Onderzoeksmethode | 13 |
| 2.2 Respondenten..... | 14 |
| 2.3 Vraagstelling en operationalisering..... | 15 |
| 2.4 Verloop gespreken | 16 |
| 2.5 Analyse resultaten | 17 |
| 3. DE OMGEVING VAN GEZOND OUDER WORDEN | 19 |
| 3.1 Inleiding..... | 19 |
| 3.2 Fysieke omgeving | 19 |
| 3.3 Sociale omgeving..... | 20 |
| 3.4 Mobiliteit | 24 |
| 3.5 Communicatie..... | 25 |
| 3.6 Interacties | 27 |
| 3.7 Samenvatting..... | 30 |
| 4. DE BELEVING VAN GEZOND OUDER WORDEN | 31 |
| 4.1 Inleiding..... | 31 |
| 4.2 Betekenis van gezondheid..... | 31 |
| 4.3 Beleving van voorzieningen en activiteiten. | 35 |
| 4.4 Samenvatting..... | 38 |
| 5. EMPOWERMENT EN GEZOND OUDER WORDEN | 41 |
| 5.1 Inleiding..... | 41 |
| 5.2 Negatieve invloed op empowerment | 41 |
| 5.3 Controle over de situatie, empowerment | 46 |
| 5.4 Samenvatting..... | 50 |
| 6. CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN | 51 |
| BIJLAGEN | 53 |
| Bijlage I Overzicht van respondenten..... | 54 |
| Bijlage II Knipsels | 55 |
| Bijlage III Topiclijst | 61 |

1. INLEIDING

Van de ouderen in de regio Gelre IJssel heeft 70% een chronische ziekte¹. Gelukkig voelt 71% van deze groep zich wel gezond! Op het eerste gezicht lijkt dit misschien een vreemde uitkomst. Bij het gebruik van omvangrijke vragenlijsten, zoals de ouderenmonitor van de GGD Gelre-IJssel, wordt de gezondheidstoestand van ouderen in de regio in kaart gebracht. De uitkomsten van deze monitor worden als objectief gezien maar geven relatief weinig informatie over de beleving van gezondheid door de ouderen zelf. Wat is nu eigenlijk gezondheid? Wat zijn belangrijke voorwaarden om een gezonde oude dag te hebben? Dit zijn de vragen waarmee dit onderzoek is gestart.

Bij monitoring ligt de nadruk op het in kaart brengen van gezondheidsproblemen en het formuleren van speerpunten die aangepakt kunnen worden. In het verlengde hiervan kijkt dit onderzoek naar de processen die ten grondslag liggen aan een goede gezondheid in plaats van voorspellers voor een slechte gezondheid. Gezondheid is een complexe aangelegenheid waarbij niet alleen de persoon, maar ook zijn sociale en fysieke omgeving een belangrijke rol spelen. Om gezondheid te bevorderen is het belangrijk om een goed beeld te hebben van deze complexiteit. Hierdoor komen mogelijkheden voor verandering, voorzieningen en interventies naar voren die anders over het hoofd worden gezien. Pas dan kan er sprake zijn van duurzame veranderingen, in plaats van symptoombestrijding.

Om meer inzicht te krijgen in wat ouderen gezond houdt richt dit onderzoek zich op de volgende vragen:

Hoe ziet gezond ouder worden in de gemeenten er op dit moment uit?

- Wat zijn belangrijke bronnen, interventies en voorzieningen in de gemeenten?
- Wat vinden ouderen belangrijk met betrekking tot ouder worden?
- Wat hebben ouderen nodig om gebruik te kunnen maken van voorzieningen?

¹ Ouderenmonitor 2005, GGD Gelre-IJssel

Leeswijzer

Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van diepte-interviews. Dit soort kwalitatief onderzoek wordt gebruikt om meer inzicht te krijgen in bepaalde vragen en situaties. In het hoofdstuk over de *methode* wordt het gebruik van kwalitatief onderzoek toegelicht en wordt meer informatie over het onderzoek gegeven.

Bij een integrale benadering van gezondheid spelen de sociale en fysieke omgeving een belangrijke rol. In het hoofdstuk *“De omgeving van gezond ouder worden”* worden belangrijke voorzieningen en faciliteiten in kaart gebracht waardoor kansen en mogelijkheden voor “gezond ouder worden” in beeld komen.

Daarnaast is het van belang om inzicht te krijgen in hoe deze voorzieningen door de doelgroep worden ervaren. Wat vinden ouderen belangrijk met betrekking tot gezond ouder worden, hoe worden voorzieningen en faciliteiten ervaren en wanneer worden deze positief beoordeeld? Dit levert belangrijke informatie op over de manier waarop er op kansen en mogelijkheden kan worden ingesprongen en hoe deze optimaal kunnen aansluiten op het dagelijks leven en de wensen en behoeften van de doelgroep. Het hoofdstuk *“De beleving van gezond ouder worden”* beschrijft deze aandachtspunten.

In het deel *“Empowerment en gezond ouder worden”* gaan we in op wat er nodig is om ook daadwerkelijk mee te doen en gebruik te maken van aanwezig aanbod. Hoe komen veranderingen tot stand, wie te benaderen, welke middelen in te zetten en hoe te communiceren zijn hierbij belangrijke vragen. Hierdoor kan de doelgroep ook daadwerkelijk in staat worden gesteld om mee te doen, dit wordt vaak aangeduid als empowerment.

In het laatste hoofdstuk worden de onderzoeksvragen beantwoord. Daarna beschrijven we hoe de resultaten van dit onderzoek bij kunnen dragen aan gezond ouder worden in de gemeente.

2. METHODE

In dit hoofdstuk wordt de gekozen methodiek beschreven. Er wordt verder ingegaan op interviewen als methode, de selectie van respondenten, de opbouw van de vraagstelling, het verloop van de gesprekken en de wijze van analyseren van de verkregen data.

2.1 Onderzoeksmethode

Zoals in de inleiding al is aangegeven maakt dit onderzoek gebruik van diepte-interviews, dit is een kwalitatieve methode. Waar de omvang van de onderzoeksgroep de validiteit van kwantitatieve studies bepaalt, heeft kwalitatief onderzoek andere criteria. Om vast te kunnen stellen of de resultaten van kwalitatief onderzoek valide zijn, wordt gebruik gemaakt van dataverzadiging en triangulatie. Bij het afnemen van interviews komt er een moment dat de antwoorden van respondenten geen nieuwe informatie meer opleveren. Wanneer dit moment is bereikt kan men stellen dat alle relevante informatie over een onderwerp verzameld is. Bij triangulatie worden de resultaten vergeleken met bestaande literatuur en met resultaten van andere onderzoekers. Op deze wijze kan de validiteit van kwalitatief onderzoek worden vergroot.

De methode van interviewen binnen dit onderzoek is gebaseerd op “Appreciative Inquiry”, ofwel waardierend interviewen (Cooperrider, 2005¹). Deze methode richt zich op positieve vragen en succesverhalen. Het doel van dit onderzoek, inzicht krijgen in wat gezondheidsbevorderende factoren zijn, sluit goed aan bij deze methode. Door op een positieve manier te interviewen en te vragen naar goede ervaringen, mogelijkheden en gewenste situaties, wordt energie voor verandering in kaart gebracht en wordt voorkomen dat er enkel over problemen wordt gesproken.

¹ Cooperrider, D, Whitney, D & Stavros, J. (2004) *Appreciative inquiry handbook*. McGraw-Hill Education

2.2 Respondenten

Gezondheid is complex en wordt door veel factoren beïnvloed. Zodoende zijn er veel verschillende partijen die een rol kunnen spelen op het terrein van gezond ouder worden. In het referentiekader gezondheidsbevordering worden deze partijen onderverdeeld in wetenschap, praktijk en beleid (Saan & De Haes, 2005¹). Voor de interviews is gekozen om beleidsmedewerkers van gemeenten, professionals van organisaties die zich richten op ouderen en ouderen zelf te interviewen. In dit verslag staan de interviews met ouderen centraal. Figuur 1 geeft een beeld van de deelnemende gemeenten en de regio van de GGD Gelre-IJssel. Voor de interviews met ouderen is gebruik gemaakt van een steekproef uit de gemeentelijke basisadministratie verzorgd door de gemeente of door de GGD Gelre-IJssel. Deze steekproef is uit drie leeftijdsgroepen opgebouwd: 55-64 jarigen; 65-74 jarigen en inwoners van 75 jaar en ouder. Een deel van de steekproef is uiteindelijk telefonisch benaderd voor een afspraak. In totaal is met 78 ouderen uit Epe, Berkelland en Zutphen gesproken. Bijlage I geeft een overzicht van deze respondenten.

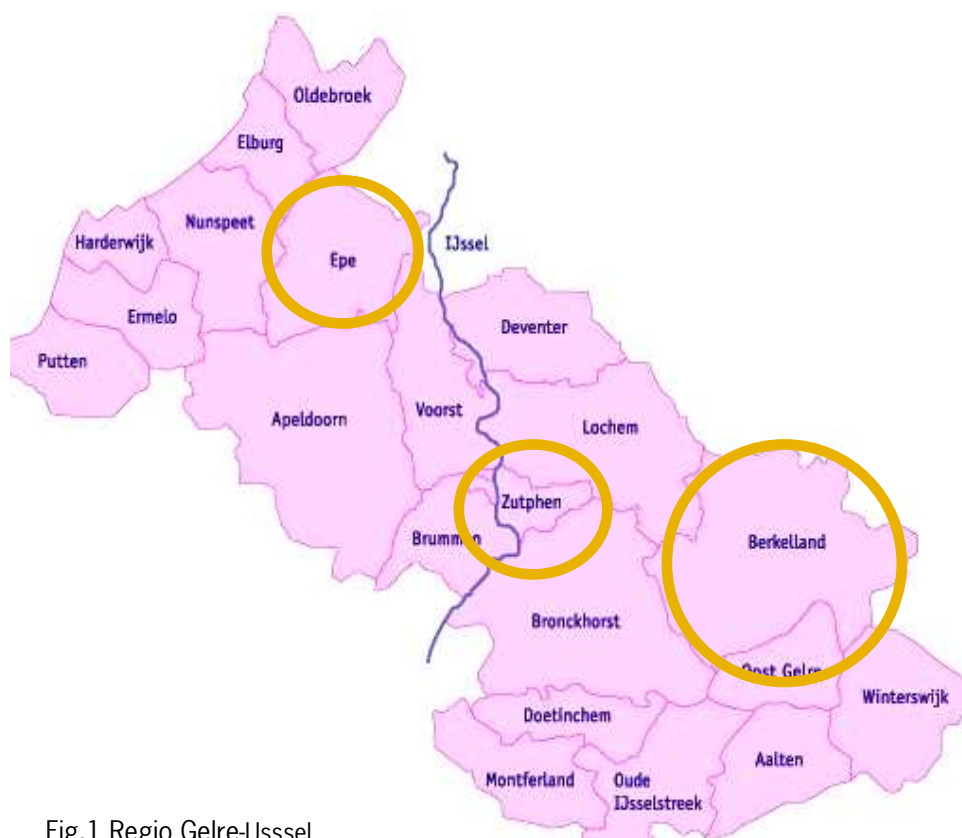


Fig.1 Regio Gelre-IJssel

¹ Saan, H & de Haes, W. (2005) *Gezond effect bevorderen*. NIGZ Woerden

2.3 Vraagstelling en operationalisering

Om de onderzoeksvragen te kunnen beantwoorden zijn de volgende gespreksonderwerpen van belang:

- Activiteiten en voorzieningen in de gemeenten
- Gezondheid
- Ouder worden

Om deze onderwerpen in een gesprek te verwerken zijn ze op de volgende wijze geoperationaliseerd:

Activiteiten

Om het gesprek over activiteiten, interventies en voorzieningen in te leiden zijn vijf knipsels uit plaatselijke media zoals de Stentor, de Gelderlander en de Bornkrant verzameld. Deze knipsels hebben betrekking op activiteiten en voorzieningen. Voorbeelden zijn: een opfriscursus rijbewijs, hulp bij administratie, gezondheidsscreening zoals het consultatiebureau voor ouderen, huisbezoeken en vrijetijdscursussen zoals een kookcursus. De knipsels zijn uitvergroot op een kaart geprint en zijn ter discussie aan de respondenten voorgelegd. De gebruikte knipsels zijn, per gemeente, in bijlage II opgenomen.

Gezondheid

Om het onderwerp gezondheid in te leiden is gebruik gemaakt van de speerpunten uit de ouderenmonitor 2005 van de GGD Gelre-IJssel. Dit zijn:

- Overgewicht (te zwaar zijn)
- Valongevallen (vallen)
- Mantelzorg (zorgen voor anderen)
- Mobiliteitsbeperkingen (kunnen gaan en staan waar je wilt)
- Psychische gezondheid (lekker in je vel zitten)
- Eenzaamheid (eenzaam zijn)

Deze speerpunten zijn op kaarten aan de respondent voorgelegd waarna is gevraagd een volgorde van belangrijkheid aan te geven. De termen tussen haakjes zijn gebruikt in de gesprekken met ouderen.

Ouder worden

Binnen de levensloopbenadering (Houben, 2002¹) worden vijf domeinen aangegeven die van belang zijn voor welzijn en kwaliteit van leven. Tijdens het gesprek is gekeken of al deze domeinen aan bod zijn gekomen. Deze domeinen zijn:

- Lichaam & Geest
- Zingeving
- Sociale relaties
- Materiële zaken
- Arbeid en presteren

Bij de drie hoofdonderwerpen: activiteiten, gezondheid en ouder worden, zijn nog enkele aanvullende vragen gesteld. Na een pretest bij ouderen is gebleken dat deze groep respondenten verhalend vertellen waardoor een gestructureerde vragenlijst het gesprek in de weg kan zitten. De vragenlijst is daarna omgezet naar een topiclijst zodat alle onderwerpen aan bod kwamen zonder een vaste lijn te moeten volgen. Deze topiclijst is opgenomen in bijlage III.

2.4 Verloop gesprekken

De gesprekken hebben allen tussen de 45 en 75 minuten tijd in beslag genomen. Hoewel de afspraken gemaakt zijn met een respondent kwam het regelmatig voor dat de partner of echtgeno(o)t(e) aanschoof bij het gesprek. Omdat de partner een belangrijk onderdeel is van de beleving van gezond ouder worden van een respondent waren deze welkom om deel te nemen aan het gesprek. Het waarderend interviewen heeft er voor gezorgd dat er meer informatie is verkregen dan alleen het antwoord op de vragen. De respondenten werden uitgedaagd om te vertellen over hun ideeën en ervaringen met betrekking tot gezondheid.

Na gemiddeld 10 tot 15 gesprekken was de informatie die uit de gesprekken naar voren kwam niet erg vernieuwend meer. Dit geeft aan dat de verzamelde data verzadigd was en een goed beeld gaf over de gespreksonderwerpen. De mogelijkheid om de resultaten tussen drie gemeenten te vergelijken, versterkt de kwaliteit en bruikbaarheid van dit onderzoek.

¹ Houben, P. (2002) Levensloopbeleid. Reed business

Tijdens bijeenkomsten in de deelnemende gemeenten zijn de resultaten van dit onderzoek aan ouderen, medewerkers van diverse organisaties en beleidsmedewerkers van de gemeenten gepresenteerd. Tijdens deze bijeenkomsten was er tevens gelegenheid om met elkaar in discussie te gaan over de resultaten en de betekenis hiervan voor gezond ouder worden in de gemeente. Op deze wijze zijn de resultaten getoetst en is een eerste aanzet tot vervolgstappen tot stand gekomen.

2.5 Analyse resultaten

De gesprekken zijn met toestemming van de respondenten opgenomen. Deze geluidsbestanden zijn vervolgens anoniem gecodeerd en volledig uitgeschreven. De transcripten van de gesprekken zijn met behulp van het “visual qualitative data analysis” programma ATLAS geanalyseerd. In dit verslag vindt u, ter illustratie, tussen de tekst verschillende uitspraken van respondenten. Hierbij wordt aangegeven of de uitspraak van een man of vrouw is, uit welke gemeente deze respondent komt en welke leeftijd de respondent heeft.

3. DE OMGEVING VAN GEZOND OUDER WORDEN

3.1 Inleiding

Voor gezond ouder worden zijn de sociale en fysieke omgeving belangrijk. Bronnen in deze omgeving variëren van familie, vrienden en burens tot sportmogelijkheden, de buurtwinkel en apotheek. Wat voor de één belangrijk is kan voor de ander een minder grote rol spelen. Gedurende de tijd bouwt iedereen een eigen netwerk van voorzieningen om zich heen. In dit hoofdstuk worden belangrijke bronnen uit de sociale en fysieke omgeving beschreven, daarnaast is er aandacht voor mobiliteit en communicatie die er samen voor zorgen dat bronnen beschikbaar zijn en blijven. Als laatste gaan we in op de samenhang van de verschillende bronnen onderling en de betekenis hiervan voor gezond ouder worden.

3.2 Fysieke omgeving

De eerste belangrijke voorziening in de fysieke omgeving is de eigen woning. Respondenten wonen vaak al langere tijd in de eigen woning of zijn er zelfs geboren. De buurt is bekend en dat wordt als prettig ervaren. Veelal is er dan ook een wens om in de eigen woning te kunnen blijven wonen. Als er verhuisplannen zijn dan wordt er rekening gehouden met de leeftijd. Een gelijkvloerse woning, voorzieningen in de buurt, familie en vrienden dichtbij en een prettige omgeving zijn wensen om rekening mee te houden. Redenen om te verhuizen zijn het onderhoud van de woning en de tuin die soms belastend kunnen zijn. Ook het wegvallen van de partner kan een reden zijn om naar een ander huis uit te zien. Veel onderhoud speelt daarbij een rol maar ook een gevoel van veiligheid. Zeker als men alleen achterblijft in een verafgelegen woning.

Vrouw, 76 jaar Berkelland:

Ik heb eerst hier aan de overkant gewoond. Toen is mijn man overleden. En toen dacht ik, alleen in zo'n groot huis vind ik zo ongezellig! Zo'n grote kamer, zo alleen. Dus toen heb me in laten schrijven en uiteindelijk dit huis gekregen. Dat bevalt goed hoor, moet ik zeggen. Heel lekker, lekker in mijn eigen buurt.

Vrouw, 63 jaar Epe:

Ik ben nog een bangerd. Als ik alleen zou komen te wonen, dat zou ik eng vinden, dan zou ik naar een appartementje gaan. Dan zou ik wel genoeg punten opgebouwd moeten hebben om die dan te kunnen huren.

Enkele respondenten zijn vanuit het westen naar deze regio verhuisd voor werk of na hun pensioen. Andere respondenten zijn na hun pensioen weer teruggekomen wanneer ze voor hun werk elders hebben gewoond.

Vrouw, 60 jaar Berkelland:

Ik ben uit Amsterdam hierheen gekomen. Ja, Het is een feest om hier te wonen. Je wordt van binnen rustig hier. Niet dat jachtige gedoe. De mensen zijn vriendelijker, de omgeving is 60x mooier. Het is geen files, geen snelweg, heerlijk, het is gewoon één grote vakantie. Dat gevoel heb ik elke dag weer. Als ik naar de Albert Heijn ga dan rij ik vaak binnendoor en dat is gewoon een feestje.

Voorzieningen in de buurt zijn erg belangrijk. Postkantoor, bibliotheek, drogisterij, modewinkels en warenhuis worden gewaardeerd maar zijn niet meteen onmisbaar. Met name in de kleine kernen en buurtschappen zijn deze voorzieningen niet altijd aanwezig. Een supermarkt of buurtwinkel, apotheek en gemeentelijke voorzieningen voor het aanvragen paspoort etc. worden wel gemist in de directe omgeving. In een grotere stad zijn deze meestal aanwezig maar door centralisatie van diverse diensten moeten respondenten uit buurtschappen en kleine kernen vaak naar een grotere plaats.

Man, 70 jaar Zutphen:

Dat is nog wel iets wat ik belangrijk vind. We hebben hier eigenlijk in de naaste omgeving van Zutphen alle belangrijke faciliteiten. Als ik dat even vergelijk met familie die in Zeeland wonen. Dat is natuurlijk een ontzettend mooie omgeving in de zomermaanden, maar als zij naar het ziekenhuis moeten dan is dat ver weg. Terwijl als ik hier vanuit Zutphen naar het ziekenhuis moet, dat zit zo dichtbij. Nou ja, als je er zelf niet kunt komen, dan bel je een taxi en je bent er zo.

De lokale verkeerssituatie en de kwaliteit van stoepen en fietspaden wordt genoemd als verbeterpunt. Het is niet altijd makkelijk om met een rollator over de kinderkopjes te manoeuvreren, over te steken of over de rijbaan te fietsen. Over het algemeen wordt de omgeving echter als erg mooi omschreven en maakt men graag gebruik van de diverse mogelijkheden om te wandelen en te fietsen in de natuur.

3.3 Sociale omgeving

Veelal wordt bij sociale omgeving en sociale contacten gedacht aan partner, familie, vrienden en kennissen. Deze zijn zeker belangrijk in de sociale omgeving van de respondenten. De buurt en burens spelen een echter ook een belangrijke rol. Deze rol verschilt van die van familie, vrienden en kennissen. Natuurlijk is het contact met sommige

buren zodanig dat het meer vrienden zijn, maar er zijn altijd buren die echt specifiek de rol van buurman of buurvrouw vervullen. Een goed contact met de buren wordt als heel prettig ervaren. Het is zeker niet de bedoeling om iedere dag bij elkaar op de koffie te gaan, maar het is wel prettig als er iets meer is dan alleen elkaar in het voorbijgaan groeten. Een goed contact met de buren betekent dat er iemand in de buurt is voor acute en kleinere hulpvragen zoals het buitenzetten van de container, een lamp verwisselen of het gras maaien.

Man, 59 jaar Zutphen:

Zutphen is een stad maar eigenlijk ook een groot dorp. Via je werk, verenigingen en via de kinderen bouw je een heel netwerk op. Met de mensen in dit rijtje hebben we veel contact, buurtbarbecue enzo.

V54: ja maar niet dat we dagelijks...

M59: Je kent ze allemaal, er hoeft maar iets te zijn. De buurvrouw is bijvoorbeeld pas weduwe geworden, als ze dan klusjes gedaan moet hebben dan ga je even langs. Dat is heel fijn.

Vrouw, 76 jaar Berkelland:

En de buurman die maait het gras dan eventjes, zo regel je dat met elkaar.

Vrouw, 59 jaar Epe:

Ja, maar ik denk ook dat het in deze regio veel meer speelt We woonden dan in het Westen. Die mensen waren toch veel afstandelijker naar elkaar toe. En hier merk je echt als er iets is, ja dan ben je er voor mekaar en dan help je elkaar. Dus over en weer. Dat heeft niets met leeftijd te maken.

Vooraf in Epe en Berkelland wordt dit soort burenhulp als heel vanzelfsprekend ervaren en is belangrijk om een goede buur te zijn. Vroeger hielpen boeren elkaar op het land en met het vee (noaberhulp en noaberschap), nu heeft de hulp een ander karakter gekregen maar is nog steeds aanwezig.

Sommige respondenten wonen al lange tijd in dezelfde buurt en hebben met de buren ongeveer dezelfde levensloop meegemaakt. Van in een nieuwe woning komen wonen, tot kinderen die komen en naar dezelfde school gaan en zelfs het verlies van partners.

Man, 70 jaar Zutphen:

Nou, de buurt laten we zeggen 'vernieuwt' wel. Er is natuurlijk een periode geweest, waarin wij zelf hier kwamen wonen, een gezin met kleine kinderen. Na verloop van een jaar of 5 gaan de eersten weg en komen anderen en dat blijft doorgaan. Wij zijn één van de weinigen die echt al zo lang in de wijk wonen. Er zijn nog wel een paar gezinnen die zijn gebleven, maar inmiddels zijn wij met z'n tweeën over.

Respondenten die recent zijn verhuisd geven aan actief bezig te zijn om contacten op te doen in de nieuwe omgeving door lid te worden van verenigingen, vrijwilligerswerk te gaan doen of in een bestuur te gaan. En door met de hond te gaan wandelen heb je sneller aanspraak.

Man, 60 jaar Berkelland:

En die hond is aaibaar. Veel mensen staan even stil, en op die manier... Maar als je gewoon wandelt dan loop je met een doel. En als je met een stok loopt, dat is voor jezelf. Door dat wandelen met de hond kom je dus met veel meer mensen in aanraking.

Vrouw, 83 jaar Epe:

En als mijn man de hond gaat uitlaten heeft hij allemaal vriendinnen met honden, die moet ik nog in de gaten houden ook hoor! Maar ik bedoel maar, als je eenzaam bent, neem dan een hond, ga wandelen met een hond, dan lukt het zo...

Vrouw, 59 jaar Epe:

Ja, ik zit nu in het bestuur van de plattelandsvrouwen, want wij wonen dus ook nog niet zo heel lang hier. We komen uit het Gooi, dus het is voor ons nog heel nieuw deze omgeving. En zeker ook de mentaliteit, maar daarom ben ik dus lid geworden van de plattelandsvrouwen, en dat is dus een manier om er een beetje in te komen.

Als familieleden zoals kinderen en kleinkinderen in de buurt wonen, dan zijn ze een belangrijk deel van de sociale omgeving van de respondenten. Vaak helpen de kinderen met klussen zoals boodschappen doen, administratie en vervoer. Ouderen passen vaak op de kleinkinderen en vinden dit dan ook erg leuk om te doen, al kan het soms wel vermoeiend zijn. Er zijn dan ook respondenten die liever geen vaste oppas zijn maar af en toe bijspringen. Als de kinderen en kleinkinderen verder weg wonen is het contact heel anders. Ze komen dan wel regelmatig langs of hebben regelmatig contact maar ze hebben ook "hun eigen leven" zoals de respondenten het uitdrukken. De respondenten vinden het belangrijk om de kinderen niet te dwingen om langs te komen en het moet geen verplichting zijn. Toch is het wel fijn als er regelmatig contact is met elkaar.

Vrouw, 60 jaar Berkelland:

Ik heb wel twee nichtjes. Af en toe belt er eens eentje. Dat vind ik dan heel gezellig. En we zien elkaar met verjaardagen, of als ik jarig ben, dan komen ze sowieso. Dat vind ik al heel erg leuk. Het zijn allemaal drukke meiden met drukke banen, maar ze komen hier om mijn verjaardag te vieren, dat vind ik hartstikke leuk.

Vrouw, 55 jaar Zutphen:

De dochter uit Zutphen zien wel heel vaak want die werkt hier vlakbij dus die komt vaak even langs. Die uit Deventer zien elke zondag, na de kerk. En de dochter uit Amsterdam zien we niet zo vaak maar hebben we wel contact mee, regelmatig bellen en mailen.

Soms gebeurt het dat twee generaties bij elkaar in wonen. Dit kan tot hele fijne omstandigheden leiden waarbij de ouderen zelfstandig kunnen blijven wonen en de kinderen hulp hebben bij het opvangen van hun eigen kinderen. Er zijn echter ook respondenten die vroeger eigen ouders in huis hebben gehad en om die reden zelf nooit bij de kinderen in willen wonen.

Vrouw, 77 jaar Berkelland:

Ik heb 20 jaar ingewoond bij mijn schoonouders en het is gelukkig altijd goed gegaan, maar dat weerhoudt me er nu van om ooit bij de kinderen in te trekken.

Kennissen en vrienden zijn naast burens en familie een belangrijk deel van de sociale omgeving. Met vrienden gaan respondenten op vakantie of naar het theater. Soms zijn goede vrienden door een verhuizing verder weg komen te wonen maar is het contact wel gebleven.

Vrouw, 68 Zutphen:

Kijk naar het theater ga ik wel met de burens. Daar proberen we een keer of vijf zes naartoe te gaan. De rest sporadisch. Misschien een of twee keer in het jaar dan gaan we een weekendje of weekje. We zijn op wintersport geweest.

Vaak leren mensen elkaar kennen bij een gezamenlijke hobby of activiteit. Koren, muziek en zangverenigingen worden veel bezocht. Ook de kerk en sportverenigingen zijn een belangrijk onderdeel van de sociale omgeving. Daarnaast zijn er meer specifieke hobby clubs zoals handwerkgroepjes, schildercursus en computercursus. Vaak zijn respondenten ook als vrijwilliger betrokken bij een vereniging of doen ze specifiek vrijwilligerswerk bij een basisschool, verzorgingshuis of de Zonnebloem. Vrijwilligerswerk wordt door de respondenten een goede manier gevonden om nieuwe mensen te leren kennen. Ook zorgt vrijwilligerswerk ervoor dat je je betrokken voelt bij de samenleving om je heen. Nuttig bezig zijn voor een ander of de eigen vereniging geeft een goed gevoel.

Vrouw, 77 jaar Zutphen:

Mijn kinderen zeiden op een gegeven moment "misschien moet je maar eens stoppen met dat vrijwilligerswerk" want ik was altijd zo moe. En toen ben ik heel dom geweest, ik heb dat afgezegd en daar heb ik spijt van. Ik wil wel terug maar dat kan nu niet meer. Ik heb dat wel 15 jaar lang gedaan.

Vrouw, 84 jaar Epe:

Ja, ik heb 10 jaar gewerkt als welzijnswerker van het Rode Kruis, met ouderen. Dat was heel leuk. Handwerken heb ik altijd gedaan. En later heb ik koffie geschonken, totdat handwerken niet meer ging, want die mensen werden ook allemaal ouder. Toen heb ik er nog even gewerkt en toen hield ik er mee op.

3.4 Mobiliteit

Om gebruik te kunnen maken van faciliteiten en om sociale contacten op te kunnen zoeken is mobiliteit erg belangrijk. Veel respondenten hebben een rijbewijs, of een partner met rijbewijs, en rijden nog auto. In een plattelandsgemeente als Berkelland is het belangrijk om op deze manier vervoer te hebben. In een stad zoals Zutphen wordt in vergelijking meer gebruik gemaakt van het openbaar vervoer. Respondenten geven aan dat ze zonder de auto voor dagelijkse zaken erg afhankelijk zouden zijn van anderen. Niet iedereen voelt zich even zeker in de auto en sommige respondenten geven dan ook aan alleen nog in de buurt te rijden en geen lange afstanden meer.

Man, 70 jaar Zutphen:

Nou, ik kan nog niet zonder auto, laat ik het zo zeggen. Met boodschappen doen is het makkelijker op de fiets, als je alles mee kan krijgen dan. Maar zo gauw als je wat omvangrijks nodig hebt, dan ga je toch met de auto.

Naast de auto wordt er veel gebruik gemaakt van de fiets en respondenten die bij het centrum wonen kunnen ook veel lopend af. Als fietsen en lopen lastig is dan wordt er gebruik gemaakt van een scootmobiel of een rollator waardoor de mobiliteit op peil blijft.

Vrouw, 76 jaar Berkelland:

Boodschappen doe ik altijd met de scootmobiel ja. Binnen huis kan ik een beetje lopen, buitenhuis kan dat niet, ja met krukken maar dan ook maar een klein stukje. Dus dan doen we het met de scootmobiel. Heerlijk dat ze er zijn hoor.

Ja in het begin is dat even moeilijk. Als je er pas in zit voel je je echt zo anders. Dan hoor je niet meer bij de gewone gezonde mensen. Maar dat is flauwekul. Als je niet meer kan lopen, nou dat is jammer maar ja!

Openbaar vervoer is minder populair. Het is niet altijd duidelijk hoe dat werkt met aankomst en vertrektijden en het lijkt al snel ingewikkeld. Ook moet men soms nog een aanzienlijke afstand afleggen voordat men bij een bushalte is of moet er bij aankomst nog een eind worden gelopen. Het treinstation in Zutphen en de Beverbus zorgen hier voor meer duidelijkheid.

Vrouw, 60 jaar Epe:

En vooral als je alleen bent, dan ga je 's avonds niet gauw alleen weg, ten minste met de fiets of ja, dan moet je met de bus gaan, maar omdat ik dat niet gewend ben, dan ga ik liever met de auto.

Man, 70 jaar Zutphen:

Toen we nog in het westen woonden hoefden we nergens rekening mee te houden, de tram komt dan iedere 10 minuten. Hier moet je er wel rekening mee houden hoe laat de bus gaat.

V66: je hebt hier ook de Beverbus..

M70: Daar hebben we zelf nooit gebruik van gemaakt maar ik weet dat die er is. En bij de Born zie je vaak mensen wachten op het bankje. Maar ik ben nog zo mobiel dat ik die ouderenbus niet nodig heb.

3.5 Communicatie

Communicatie speelt een belangrijke rol bij de interactie met de sociale en fysieke omgeving. Hoe kom je erachter welke voorzieningen er zijn en hoe maak je nieuwe contacten? Een deel van de respondenten heeft een abonnement op de krant. Op deze wijze blijven ze op de hoogte van het nieuws en de respondenten geven aan dat dit voor betrokkenheid bij de wereld om je heen zorgt. Er zijn respondenten voor wie een abonnement te duur is, de gratis streekbladen worden meestal wel goed gelezen. Ook parochieblaadjes, de Bornkrant (uitgave van Born ouderenwerk in Zutphen) en buurtnieuwsbrieven zijn manieren om achter de laatste veranderingen te komen.

Vrouw, 66 jaar Epe:

Nou, hier hebben we het Vaassens Weekblad en het Veluws Nieuws. Dat is een wekelijkse krant. En dan krijgen we de Delta Post. Dat is ook een weekkrantje. En dan lees ik de Stentor. Als er wat te doen is, dan knip ik het vaak wel uit, anders vergeet ik het weer.

Man, 71 jaar Zutphen:

We zijn geabonneerd op de Born-krant. Dat is van de Born, je hebt daar van allerlei mogelijkheden.

Wanneer men gericht informatie ergens over zoekt dan is de gemeentegids hiervoor vaak de eerste ingang. Ook speciale uitgaven voor ouderen worden gebruikt maar niet iedereen is hier altijd van op de hoogte. Soms dit soort speciale informatie ook wel erg veelomvattend. Bij informatie over de WMO is het moeilijk precies te vinden wat van toepassing is en op welke manier. Respondenten geven aan dat je wel echt interesse moet hebben in een onderwerp om er over te gaan lezen in de krant.

Man, 60 jaar Berkelland:

Ik heb wel zo'n heel boekwerk liggen maar als je dat moet lezen... Het lijkt wel een andere taal, en als tip staat er 'zoek dit, zoek dat'. Dan denk ik van 'kom je nu wel of niet in aanmerking?' Ik vind het zelf heel moeilijk. Ik denk dat je kleinere hapjes moet doen. Je kunt die mensen geen groot boekwerk geven van A tot Z. Bij de dokter en de apotheker heb je folders van 'ik heb diabetes, dan moet je dat doen', 'ik heb hartklachten, dan moet je dat doen'. Kijk, dat kun je dus opsplitsen. Ik heb dit of dat nodig, en dan neem je dat foldertje mee en dan kun je dat specifiek nalezen.

Vrouw, 60 jaar Zutphen:

Een heleboel ouderen denken dat ze alles wel weten. En dan sla je dat soort berichten dus over. Dat is niets voor mij, ik ben namelijk nog niet oud.

Er worden verschillende andere manieren genoemd om aan informatie te komen zoals een ouderendag, een informatiemarkt, informatiefilms of een soort reclamefilm en informatie via de kinderen die dat dan weer in de krant kunnen lezen. Ook mogelijkheden om informatie te koppelen aan bestaande activiteiten door bijvoorbeeld een folder mee te geven over een ander onderwerp of een informatiepakket in een tasje zoals bij de huishoudbeurs, worden genoemd. Het Gilde heeft een fietstocht waarbij deelnemers op voorzieningen worden gewezen.

Man, 59 jaar Zutphen:

Ik was gaan zoeken naar wat er allemaal te doen is na de VUT. Ik ben nu een gids op de fiets, dan zet ik routes uit. Je bent dan fietsgids begeleider. Je vertelt dan over wat er allemaal te doen is.

De naamgeving van instanties zorgt wel eens voor verwarring. Veel bedrijven in de dienstverlenende sector hanteren dezelfde soort namen waarvan niet op het eerste gezicht duidelijk is wat ze doen. Ook de vele fusies in deze sector helpen hier niet bij.

Vrouw, 70 jaar Zutphen:

Ik zie hier een stukje over dat informatiepunt, ik wist niet dat dat er was. Ik weet natuurlijk dat De Born ouderennetwerk er is, maar dat zijn van die dingen, een digitaal ouderencentrum, het zal wel.

Man, 60 jaar Berkelland:

Vroeger was je trots op zo'n bejaardencentrum, nu is de verf nog niet droog of er zit weer een andere naam op. Gaan ze weer samen met die en die...

Computers en internet zijn een belangrijke informatiebron. Leeftijd speelt steeds minder een rol bij het gebruik van internet en ook binnen de oudste groep respondenten wordt gebruik gemaakt van internet. Via cursussen of via de kinderen leert men omgaan met de computer en internet. Het gebruik verschilt van e-mail, het opzoeken van het weerbericht en nieuws tot kijken op google earth, internet bankieren en spelletjes. Ook informatie over gezondheid en voorzieningen wordt via internet opgezocht. Soms is het lastig als men niet goed overweg kan met een computer of geen pc heeft. Aanvragen van subsidies kan dan lastig zijn en er moet hiervoor hulp worden gezocht.

Vrouw 81 jaar Zutphen:

Mijn bankzaken doe ik in elk geval op internet. Verder doe ik er weinig mee, ik heb er eigenlijk weinig interesse in. Maar kennissen gaan naar Australië en die hebben zo'n website opgezet. Dan kan ik daar beneden naar kijken.

Vrouw 76 jaar Berkelland:

Nou ik zie de kleinkinderen toch wel regelmatig. Ik verlang daar ook niet van dat ze iedere zondag of iedere maand precies langskomen. We kunnen bellen en een mailtje is ook zo gestuurd.

3.6 Interacties

De sociale en fysieke omgeving, communicatie en mobiliteit vormen samen de omgeving van gezond ouder worden. In figuur 1 zijn mogelijke bronnen binnen deze omgeving weergegeven, hoe de invulling precies is verschilt natuurlijk van persoon tot persoon.

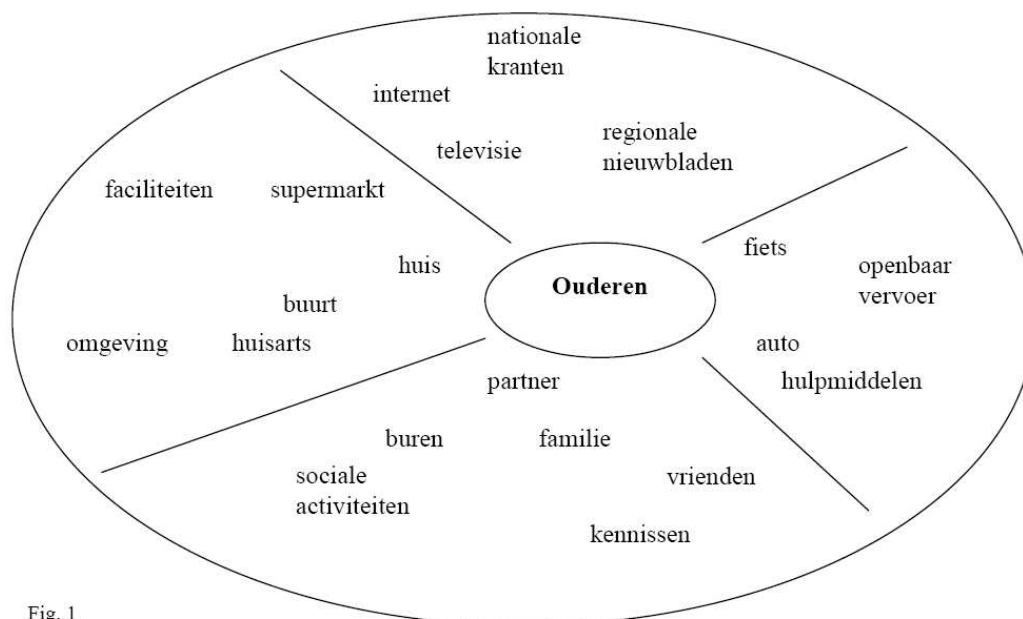


Fig. 1

Omdat deze bronnen samen de omgeving van gezond ouder worden vormen, is er interactie tussen deze bronnen. Wanneer er één van de bronnen wegvalt dan kan dat gevolgen hebben voor andere delen van de omgeving. Een voorbeeld hiervan is fysieke achteruitgang. Door fysieke beperkingen kan bijvoorbeeld autorijden moeilijk worden. Veel respondenten geven aan dat de auto erg belangrijk is om zelfstandig te kunnen blijven.

Vrouw, 77 jaar Zutphen:

Ik ga nu wel mee met het busje. Maar ik heb dat nog niet zo bij de hand gehad omdat mijn man de auto had. We konden gaan waar we wilden. Nu gaat mijn schoondochter mee boodschappen doen. Ik doe mijn eigen boodschappen in het winkelwagentje en dan neemt zij het voor me mee. Maar eerder met mijn man, dat was zaterdag ochtend boodschappen doen. Hij naar de markt en ik de Albert Heijn naar binnen, maar ja het zij zo. Het is jammer.

De omgeving wordt door deze verminderde mobiliteit ineens een stuk kleiner. Men is veel meer aangewezen op de voorzieningen en winkels in de directe omgeving en ook sociale contacten die verder weg zijn worden minder, waardoor het contact in de buurt belangrijker wordt.

Man, 70 jaar Zutphen:

Op een gegeven moment ga je steeds minder rijden, vroeger reed ik 18000 km per jaar, nu misschien nog 6000. Als je dan heel weinig rijdt dat je kan zeggen eigenlijk bijna niet meer dan kan je misschien beter stoppen. V66: maar als je stopt dan is dat wel jammer, want zo veel openbaar vervoer hebben we hier eigenlijk niet

Vrouw, 63 jaar Epe:

Er is een heel leuk café, heel bekend. Kun je heel leuk zitten. Een theater of bioscoop zou wel leuk zijn, dat hoeft niet elke avond open. Het gaat vooral om de weekenden dat mensen wat willen doen, dan is er weinig te doen. Dan is dichtbij wel handig, voor de mensen die zonder vervoer zitten. Dat missen ouderen wel veel.

Naast veranderende mobiliteit, hebben ook veranderingen in de sociale en fysieke omgeving invloed op gezond ouder worden. Soms verhuizen respondenten naar een andere woning maar ook als men niet verhuist, verandert de buurt. Buren verhuizen of overlijden en er komen nieuwe, vaak jonge buren voor in de plaats. Ook is er nieuwbouw in de buurt waardoor er nieuwe mensen in de buurt komen wonen. Het contact met deze nieuwe, jongere, buren is heel anders. Vaak zijn dit tweeverdieners met kinderen die weinig thuis zijn en het erg druk hebben. Er is dan snel minder contact met de buren en de oude buren vinden dat er eigenlijk contact met hen gezocht moet worden, omdat zij er immers al eerder waren.

Man, 64 jaar Zutphen:

In dit blok ben ik de enige die er van het begin nog in zit. Het is elke keer wisselend en je maakt wel eens een praatje en je zegt goedendag maar echt contact niet. Dat is wel een beetje een tegenvaller. Als nieuwe burens komen, moeten ze maar hierheen komen om kennis te maken. Ik woon hier al. Daarom zeg ik ook: dat zal ook aan mij liggen. En mijn vrouw maakt heel makkelijk contacten.

Vrouw, 66 jaar Epe:

Nou, de buurt is hier het laatste jaar helemaal vernieuwd, dus daar moet ik aan wennen. En deze burens hiernaast, heb ik heel weinig aan. Dat is een heel, nou een jong gezin kun je ook niet zeggen, maar die hebben toch kinderen in de leeftijd van 18, 20 jaar. Nee, daar heb ik heel weinig contact mee. Net dan de buurvrouw aan de overkant, dat is nog een oude bewoner, daar heb ik nog wel eens contact mee.

Het verlies van partner, vrienden en kennissen zijn ook gebeurtenissen die groot effect hebben. Respondenten geven aan het fijn te vinden om bij de kinderen in de buurt te wonen maar kinderen kunnen het verlies van partner en vrienden niet geheel opvangen. Zoals één van de respondenten aangaf: *“je bent een beste jongen maar met jou heb ik niet in de klas gezeten”*.

Man, 84 jaar Zutphen:

Maar dan raak je al je vrienden kwijt hè. We hadden 3 stel vrienden waar we altijd mee met vakantie gingen, allemaal overleden.

V84: De broers en zussen zijn inmiddels allemaal overleden, wij zijn de jongste.

Respondenten zijn zich bewust van het feit dat leeftijdgenoten weg kunnen vallen en vinden contact met jongere generaties dan ook belangrijk. Om dit contact goed te laten verlopen moet je dan ook wel “bij de tijd” blijven. Als je op de hoogte bent van actualiteiten dan kan je al snel een leuk gesprek voeren. Als je het alleen nog maar over vroeger kan hebben, dan is het niet zo gek dat je eenzaam wordt. Communicatie en gebruik maken van nieuwe vormen zoals internet wordt dan ook erg belangrijk gevonden.

Vrouw, 65 jaar Epe

Jouw opa, die is 96 geworden en dat was altijd zo'n opgewekte man.

M69: hij bleef opgewekt, en fris van geest zeg maar. En hij bleef constant belangstelling houden voor allerlei dingen die voor hem eigenlijk nieuw waren, en zo blijf je natuurlijk ook in gesprek met allerlei mensen. Die ging gewoon, min of meer, met zijn tijd mee. En lichamelijk bleef hij ook redelijk in conditie zeg maar.

V65: Ja dat vind ik een goed voorbeeld, jouw oma niet, die was vaak chagrijnig.

M69: ja inderdaad, maar dat is dan ook iets wat je zelf moet doen. Dat kun je niet leren ofzo.

Hoewel veranderingen in de omgeving grote gevolgen kunnen hebben zijn ze vaak niet te vermijden. Het is dan ook belangrijk hoe er wordt omgegaan met deze veranderingen. Hier zijn veel verschillende mogelijkheden voor. Respondenten geven bijvoorbeeld aan dat je als je minder mobiel wordt, verhuizen een goede oplossing kan zijn. Door te verhuizen kan men dichterbij de kinderen of bij vrienden in de buurt gaan wonen. Bij verhuizen wordt ook rekening gehouden met de aanwezigheid van voorzieningen en inrichting. Na een verhuizing is het meer vanzelfsprekend om kennis te maken met de nieuwe burens en lid te worden van een vereniging dan wanneer men al langere tijd in een buurt woont.

Thuiszorg is ook een voorbeeld van een voorziening die veel veranderingen op kan vangen. Door hulp te krijgen bij het schoonhouden van de woning en andere dagelijkse activiteiten kunnen problemen in de fysieke omgeving verholpen worden. Daarnaast heeft de thuiszorg ook een belangrijke sociale functie. Vaak komen thuiszorgmedewerkers en alfhulpverleners al lang bij dezelfde cliënten en is er een band opgebouwd. De nieuwe regelgeving rondom deze voorzieningen zorgt dan ook voor onduidelijkheid en onrust onder de respondenten die nu gebruik maken van deze voorzieningen. Andere voorzieningen die helpen bij het omgaan met veranderingen zijn hulpmiddelen zoals scootmobiel en rollator, maaltijdvoorzieningen, diverse verenigingen en cursussen zoals valpreventie en rijvaardigheid.

3.7 Samenvatting

Gezondheid en gezond ouder worden zijn erg complexe processen waarbij veel verschillende factoren een rol spelen. In dit hoofdstuk is onderscheid gemaakt tussen de sociale en fysieke omgeving, communicatie en mobiliteit. Veranderingen op één van deze segmenten heeft gevolgen voor de overige. Deze interacties benadrukken de complexiteit van gezond ouder worden en pleiten voor een integrale aanpak. Door verliezen wordt de omgeving rond ouderen kleiner, voorzieningen die dichtbij zijn en de eigen buurt worden daardoor belangrijker. Respondenten hebben eigen strategieën in het omgaan met veranderingen, daarnaast kan het aanbod van faciliteiten en activiteiten in de gemeente hierbij een belangrijke rol spelen. Hier zijn verschillende opties mogelijk, toch maakt niet iedereen optimaal gebruik van de eigen mogelijkheden en het aanwezige aanbod. Verschillen in beleving van gezondheid en ouder worden spelen hierbij een rol en staan in het volgende hoofdstuk centraal.

4. DE BELEVING VAN GEZOND OUDER WORDEN

4.1 Inleiding

Niet iedereen die wel eens alleen is voelt zich eenzaam. Niet iedereen die te zwaar is voelt zich ook ongezond en niet iedereen boven de 65 voelt zich oud. Gezondheid en gezond ouder worden hebben verschillende betekenissen voor verschillende individuen. Dit wordt geïllustreerd door de ervaring van twee respondenten die gebruik gingen maken van een rollator. Een van de respondenten verzucht: *“Nu ik met een rollator moet gaan lopen voel ik me pas echt oud”*. De ander vertelt enthousiast: *“Nu ik een rollator heb, kan ik weer zelf mijn boodschapjes doen. Wel op m'n gemak hoor maar in ieder geval zelf!”* Dit voorbeeld laat goed zien hoe een hulpmiddel als een rollator voor twee respondenten een heel verschillende betekenis kan hebben: oud en hulpbehoevend worden of juist zelfstandig blijven. Om effectief en duurzaam aan gezond ouder worden te werken is het dan ook erg belangrijk om meer inzicht in deze betekenissen en ervaringen te krijgen. In de volgende paragrafen wordt hier verder op ingegaan. Als eerste komt gezondheid aan bod. Wat is betekenisvol als het gaat om gezondheid en hoe ervaren ouderen gezond ouder worden. Daarna komen we terug op het aanbod van gemeenten en organisaties om hierbij ondersteuning te bieden. Hoe worden deze voorzieningen ervaren en hoe sluiten ze aan bij de beleving van gezondheid en gezond ouder worden?

4.2 Betekenis van gezondheid

Als je gezond bent dan kan je doen wat je graag zou willen doen. Dit is de wijze waarop respondenten over gezondheid praten. Gezondheid is een onderdeel van het dagelijks leven. Een goede gezondheid biedt mogelijkheden en een verminderde gezondheid kan grote invloed hebben op de dagelijkse gang van zaken. Gezondheid gaat dus niet alleen over de lichamelijke kant en de aan of afwezigheid van ziekte maar vooral over de betekenis hiervan voor het dagelijks leven. In onderzoek en beleid wordt vaak gebruik gemaakt van speerpunten of aandachtspunten, zoals de speerpunten die bij het gesprek gebruikt zijn. Deze speerpunten plaatsen gezondheidsthema's echter buiten de dagelijkse context en dit komt op de respondenten niet erg logisch over, zo werkt dat niet in het dagelijks leven.

Vrouw, 60 jaar Berkelland:

Hier moet waarschijnlijk zijn: niet eenzaam zijn, niet te zwaar zijn. Zo moet ik het zien hè? Want als je eenzaam bent zit je niet lekker in je vel. En dan moet je ook gaan en staan waar je wilt. En je moet niet al te zwaar zijn, anders kan je niet meer bewegen.

Vrouw, 59 jaar Epe:

Ik denk in eerste instantie begin je met lekker in je vel te zitten hè. En dat sluit dan al uit dat je eenzaam bent en dan kun je gaan en staan waar je wilt. En als je lekker in je vel zit, dan sta je ook veel sneller klaar voor een ander, dus in die zin...Eigenlijk draait het hier een beetje om elkaar heen.

Als de respondenten hun eigen gezondheid beschrijven dan komt de betekenis van de dagelijkse context ook duidelijk naar voren.

Vrouw, 66 jaar Zutphen:

Als je nergens last van hebt, dan gaat het prima. Maar als je door je rug gegaan bent dan heb je een poosje nodig, via de sportschool met oefeningen, om er weer in te komen. In principe mankeer ik nooit wat, maar je moet er ook niet over zeuren.

Vrouw, 81 jaar Zutphen:

Mijn gezondheid is prima dus ik kan mezelf best een 8 geven. Ik heb een beetje artrose in de voeten en aangepaste schoenen. Maar ik slik geen medicijnen, helemaal niks!

Man, 84 jaar Berkelland:

Ik heb wat problemen met de benen. Maar voor de rest nog prima. Op die manier het leven een beetje relativeren. Daar heb ik niet zoveel moeite mee.

Als achteruitgang van de gezondheid of kwaaltjes het dagelijks leven beïnvloeden dan heeft dit effect op de beoordeling van de gezondheid. Het is jammer als je niet meer alles kan doen wat je wilt.

Vrouw, 67 Epe:

Ik kan niet zeggen dat mijn gezondheid uitstekend is. Het is maar net hoe je je grenzen stelt. Dat verschilt per persoon. Sommige zeuren over een kiespijntje terwijl anderen met ernstig reuma helemaal niet klagen. Bij mij zit het tussen goed en matig in. Als ik last van mijn rug heb is het matig. Ik kan dan gewoon super weinig. Ik moet dingen verdelen over de hele dag. Je hebt te weinig tijd voor leuke dingen. Daar baal ik wel eens van. Dat is het ouder worden. Niet klagen maar dragen.

Man, 72 jaar Zutphen:

Ja, uithoudingsvermogen. Als je zo'n grote tuin een paar dagen achter elkaar doet, dan ben je verkeerd bezig. Ietsje tempo... Je moet inderdaad wel wat vaker tegen jezelf zeggen, ook tegen mijn vrouw trouwens, dat je geen 35 meer bent. En dat is wel eens moeilijk, daar geef je niet altijd aan toe.

Tegelijkertijd geven de respondenten aan dat kwaaltjes en beperkingen bij het ouder worden horen. Om prettig te leven moet je dan ook niet alleen maar letten op de negatieve kanten van het ouder worden. Aandacht voor de mogelijkheden en voor wat men nog wel kan is erg belangrijk.

Man, 70 jaar Zutphen:

Ja kijk, een flink stuk hardlopen zoals vroeger, dat is er niet meer bij. Maar ik zou inderdaad nog best een kano tocht kunnen maken zonder dat ik daar last van heb, dat wel. Dus die prestatie kan ik nog wel leveren. Maar het gaat gewoon trager. Gerelateerd aan gezondheid heb ik eigenlijk best wel een goede conditie. Ik verwacht ook wel oud te worden.

Vrouw, 70 jaar Zutphen:

Ik moet me gewoon aanpassen aan het feit dat je ouder wordt, je moet niet denken aan de dingen die je niet meer kan want dat is een hele waslijst!

Vrouw, 76 jaar Berkelland:

Ja daarom zeg ik: ik vind het wel goed. Vind het jammer dat ik niet meer kan fietsen, maar ja daar is niets aan te doen. Ik heb het gelukkig heel veel gedaan. Er zijn gelukkig zo veel andere dingen te doen. Als je stil blijft staan bij wat je niet meer kan dan wordt je alleen maar chagrijnig!

Om kunnen gaan met fysieke ongemakken en kunnen relativeren is belangrijk voor gezond ouder worden maar ook de sociale kant van gezondheid speelt een belangrijke rol.

Respondenten geven aan dat het belangrijk is om geïnteresseerd te blijven in actualiteiten en betrokken te zijn bij de maatschappij.

Man, 70 jaar Zutphen:

Ik zou ook niet zonder krant kunnen. Ik heb wel eens een keer dat ik de krant een paar dagen heb moeten laten liggen, omdat ik druk ben, maar dan op een gegeven moment ga ik zitten en dan begin ik bij de laatste krant en dan werk ik zo terug totdat ik ze allemaal gehad heb. Ik zou gewoon niet zonder krant kunnen.

Vrouw, 60 jaar Berkelland:

Ik denk dat het een kwestie van trainen is van jezelf. Om ook als je een dag geen zin hebt, toch uitgebreid de krant te lezen. En naar Nova, netwerk en het journaal te kijken. En dan komt de belangstelling vanzelf wel. Als je dat laat versloffen en je alleen bezighoudt met GTST, dat schiet niet op natuurlijk hè. Waar ik overigens wel naar kijk, maar ik denk dat het een kwestie van trainen is. Dat zegt mijn man ook hoor. Trainen. Jezelf bezighouden. Niet denken: ik heb mijn hele leven gewerkt, en nou hoef ik niks meer. Snap je?

Vrouw, 57 jaar Berkelland:

Je moet wel een beetje leren computeren, gewoon zodat je later niet achter de geraniums komt te zitten.

Verschillende activiteiten zorgen ook voor betrokkenheid bij de omgeving. Voorbeelden van dit soort activiteiten zijn: oppassen op de kleinkinderen, mantelzorg, vrijwilligerswerk, contacten onderhouden en nieuwe contacten aangaan.

Man, 79 jaar Berkelland:

Het is natuurlijk fijn dat je een beetje positief blijft en dat je je koppie erbij kan houden. Dat je niet dement wordt. Met de tijd mee kunnen gaan en interesse hebben. Ik lees graag, de krant en televisie zoals Nova enzo. Het wereldgebeuren bijhouden. Daar hou ik wel van. Je moet niet in een heel klein kringetje zitten, je wereld wordt steeds kleiner. Het is belangrijk dat je openstaat voor de wereld, wat er in de wereld gebeurt maatschappelijk, politiek en op kerkgebied natuurlijk. Er over lezen en praten en contact met mensen hebben, je niet afsluiten en alle deuren dicht doen.

Man, 70 jaar Zutphen:

Ik lees kranten, boeken en tijdschriften. Ik rijd nog motor. Eigenlijk pak ik alles aan wat er moet gebeuren. Ik kook vaak en dat soort dingen, alleen strijken doe ik niet. Behalve overhemden, die strijk ik wel, anders ziet het er niet netjes uit.

Vrouw, 83 jaar Epe:

Maar het is eigenlijk gekomen toen haar (buurvrouw) broer overleed, ik dacht laat ik er maar even heen gaan, even mijn medeleven tonen. En dat schijnen ze zo gewaardeerd te hebben, die dochters kwamen later naar mij toe later, bedankt dat je mama zo geholpen hebt. We hebben gewoon gepraat, gewoon zoals we altijd doen als iemand anders verdriet heeft, proberen ze een beetje te troosten. Maar sinds die tijd is het over en weer en hebben we veel contact met elkaar.

Zorgen voor anderen kan een grote belasting betekenen, toch geven veel respondenten aan het belangrijk te vinden om iets voor een ander te kunnen betekenen. Ook hier speelt betrokkenheid een belangrijke rol.

Vrouw, 77 jaar Epe:

Ik heb ook gelijk gezegd toen ik hier kwam wonen, ik ben niet iemand die de deur platloopt maar ik wil wel graag helpen als dat nodig is.

Man, 59 jaar Zutphen:

Zorgen voor anderen is ook een soort sociaal iets, zolang je dat nog kan, doe je dat nog graag en als je zelf zorg nodig hebt..dat moment zal ook komen.

Zelfstandig zijn en kunnen gaan en staan waar je wilt zijn belangrijke voorwaarden voor een goede oude dag. Opvallend hierbij is dat kunnen gaan en staan waar je wilt niet alleen gerelateerd wordt aan mobiliteit. Ook zelf kunnen beslissen waar je heen wilt gaan en hoe je dat wilt doen zijn belangrijke voorwaarden voor zelfstandigheid.

Vrouw, 68 jaar, Zutphen:

Ja, dat komt ook doordat ik alleen ben. Ik kan ook echt gaan en staan waar ik wil. Ik hoef me geen zorgen te maken over anderen, of over het eten, of over hoe de ander zich voelt...

Om ook bij veranderingen zelfstandigheid te kunnen behouden kan ondersteuning van verschillende voorzieningen en interventies nodig zijn. De volgende paragraaf gaat hier verder op in.

4.3 Beleving van voorzieningen en activiteiten.

Gemeenten hebben een ruim aanbod aan faciliteiten en interventies die ondersteuning kunnen bieden. Ondersteuning kan zorgen voor een grotere zelfstandigheid, maar er kan ook sprake zijn van een gevoel van hulpbehoevend worden of van betutteling. De ervaring van gezondheid als onderdeel van het dagelijks leven speelt hierbij een rol. Dit is bijvoorbeeld terug te zien in de communicatie met betrekking tot voorzieningen en interventies. Deze richt zich veelal op één enkel gezondheidsaspect: dat waar de voorziening voor bedoeld is, en heeft minder aandacht voor het dagelijks leven en de dagelijkse context van gezondheid. Hierdoor herkennen de respondenten de voorziening niet als “*dat is iets voor mij*”. Er wordt vaak gezegd dat het vooral een voorziening voor oudere mensen is.

Man, 59 Zutphen:

Ik voel me niet te zwaar en ik voel me niet eenzaam. Ik val wel eens, maar dat zijn geen punten waarvan ik zeg: daar lig ik wakker van. Het spreekt mij niet aan. Als je zoiets over valongevallen leest in de krant denk je ook, nou dat is niet op mij van toepassing.

Man, 70 jaar Zutphen:

Ik ken dit ook al van de vakbond (hulp bij invullen belastingaangifte). En één van mijn oud-collega's die zat jaarlijks met een groep in een of ander zaaltje om mensen die er niet uit kwamen te woord te staan. En die was daar heel goed in thuis ook. Goed, dat was ook zijn opleiding. Dus ik ken het wel, maar heb het nog niet nodig gehad.

Vrouw, 84 jaar Zutphen:

*Hij viel laatst, klapt z'n benen zo onder 'm vandaan en dan is het eigenlijk in een seconde gebeurd. Dan weet je nooit hoe je terecht komt. Hij heeft wel eens een teen gebroken.
Man 84: Ze kunnen mij beter een “opstaan cursus” geven, want ik moet met mijn armen opstaan, ik kan dan niet meer met mijn benen opstaan...*

Respondenten geven bijvoorbeeld aan dat ze valpreventie niet nodig hebben omdat ze de situatie zelf wel in kunnen schatten. Tegelijkertijd weten ze vaak wel een voorbeeld te

noemen van een situatie waarin een bekende of ze zelf zijn gevallen. Dat de gevolgen ernstig kunnen zijn wordt zeker onderkend.

Vrouw, 60 jaar Berkelland:

Nou, die voorkoming van valpartijen. Kijken of er geen dingen in de weg liggen thuis, waar je over kunt struikelen. Dat lijkt me, een beetje overdreven, maar misschien als ik richting de 85 zou gaan.. nou als ik 80 wordt zoals ik wil worden, dan heb ik dat niet nodig! Dan heb ik dat absoluut niet nodig. Ik ben ook eigenwijs. Maar ja, je weet het niet zeker.

Ja goed, ik ben vorig jaar zelf ook van een trapje gevallen. Heel klein trapje. Met een zere knie en gekneusde ribben als gevolg. Ja, dan moet ik om mezelf lachen, ben je 60 en val je van een trapje af. En dan is een treetje hoog hoor.

Vrouw, 70 jaar Berkelland:

Ik denk dat mensen zich eigenlijk nog te goed voelen voor zo'n cursus (valpreventie). Dat heb ik nog niet nodig, als ik val dan kan ik wel weer overeind komen.

Man, 63 jaar Berkelland:

Voorkomen van valpartijen thuis, dat lijkt me een hele goede zaak. Maar als je vraagt of ik daar aan mee wil doen, de kans dat ik val, ik denk dat ik dat zelf nog wel kan bekijken.

Wanneer een cursus wel in de dagelijkse context valt te plaatsen, dan worden deze als nuttig ervaren en is men eerder bereid om mee te doen. Een voorbeeld hiervan zijn de rijvaardigheidsritten. Omdat men dagelijks gebruik maakt van de auto en dit ook graag blijft doen is er veel interesse in deze voorziening.

Man 70 jaar Zutphen:

Daar ben ik lid van. Rijvaardigheidstesten. Heb ik ook gedaan. Dat is nu 2 jaar geleden voor het laatst. Daar heb ik me aangemeld en ik kreeg een proefles met een vrouwelijke instructrice. En ik ging de weg op en kreeg enkel complimenten. Als je zo vaak rijdt, kun je rijden tot je 100°.

Ja, je blijft even bij met de laatste ontwikkelingen. Niet alleen de verkeersborden die erbij komen maar ook de technieken van het rijden. Hoe kan ik zuinig rijden. En dat was heel leuk.

Ook over de concrete inhoud van een cursus of faciliteit is soms onduidelijkheid. Bij een opfris cursus voor het rijbewijs wordt ten onrechte gedacht dan men dan opnieuw examen moet doen en bij een val preventie cursus denken enkele respondenten aan het trainen van valtechniek in een gymzaal zoals bij judo. De hele tijd oefenen in vallen en opstaan, daar had deze respondent niet veel zin in.

Vrouw, 76 jaar Epe:

**bent u naar zo'n valcursus geweest? **

V76 nee, ik kan niet op mijn knieën die zijn versleten. En als je valt moet je je opvangen op je armen en je knieën. Dat red ik niet meer, dan breek ik die. Ik ben laatst op mijn arm gevallen, daar heb ik nog weken pijn van gehad. En dankzij het vet op mijn heup heb ik die niet gebroken zeg ik altijd.

M83 dat kan je val breken, maar ik vind het wel heel fijn dat ouderen dat onder de knie krijgen, ik heb een tijd judo gedaan, val breken zit daar ook bij. Om de reactie van het vallen en dan...

V76 voor je er erg in hebt val je, dan lig je al, daar heb je geen tijd voor. Ik denk niet dat het iets voor ouderen is. Ik denk dat het beter voor 55plussers kan, die zijn nog wat soepeler, nog wat leniger.

M83 Met die valcursus leer je je val op te vangen, dat is het dus.

Vrouw, 67 jaar Epe:

Wat ik dan vind van een gesprekskring, dat is vaak zo'n geklaag. Sommige vrienden van ons gaan ook. Elke keer als je daar komt hoor je niks anders dan geklaag. Dan moet er wel iemand zijn bij zo'n gesprekskring die daarop ingrijpt. Ik bedoel, als ik naar een gesprekskring zou gaan, heb ik geen zin in al dat geklaag. Daar wordt je niet vrolijk of wijzer van. Daar moet iemand ingrijpen, die mensen daar op aanspreken.

Dat voorzieningen en activiteiten vaak een ziektegerichte aanpak hebben zorgt ervoor dat deze ongewild negatieve aspecten van ouder worden benadrukken bij de respondenten. Dit zorgt voor weerstand terwijl de inhoud van voorzieningen en activiteiten wel degelijk als zinvol worden gezien.

Vrouw, 75 jaar Berkelland:

Vereenzaamde senioren heb je. En om dan een zinvolle dagbesteding te geven dat vind ik goed. Dat hebben wij niet nodig, wij zijn niet eenzaam en hebben hobby's. Ouderen die thuis zitten achter de geraniums hebben dat nodig.

Vrouw, 66 jaar Zutphen:

Nou, daar zijn we nog echt helemaal niet aan toe hoor. We zijn wel 65+, maar in de groep ouderen zitten we echt nog niet.

Man, 82 jaar Berkelland:

Cursussen en activiteiten? Daar ben ik nog te jong voor, ik ben pas 82 jaar!

Vrouw, 83 jaar Epe:

Ja eigenlijk vind ik het wel jammer dat alles speciaal voor ouderen is, het is verschrikkelijk lief, maar ze benadrukken zo dat je oud bent.

Voorzieningen en activiteiten die goed aansluiten bij de dagelijkse context en een positieve insteek hebben spreken eerder aan. Daarnaast is het bevorderen van

zelfstandigheid ook een aandachtspunt. Ouderen hebben zelf al een goed idee hoe ze met veranderingen om kunnen gaan. Ondersteuning bij deze eigen benadering wordt gewaardeerd. Aanpassingen in huis zoals een verhoogd toilet en het weghalen van drempels zijn hier voorbeelden van. Ook thuiszorg en Tafeltje-dek-je kunnen de zelfstandigheid vergroten.

Vrouw, 76 jaar Berkelland:

Ja vrijdagmorgen heb ik altijd alfahulp. Die zuigt en zeemt de ramen, ze doet van alles. Dat zijn dingen die ik zelf niet meer goed kan. Ja stofzuigen, maar dan kan ik niks verplaatsen. Want dat is te zwaar. Want door de weeks doe ik het wel, maar echt van zijn plaats halen doet zij. En dat is ideaal. Dus ik heb wel hulp.

Respondenten noemen verschillende mogelijkheden die het aanbod meer aansprekend kunnen maken. Zo kan alleen ergens heen gaan een behoorlijke drempel opleveren, samen ergens heen gaan kan dan helpen. Ook duidelijkheid over de inhoud van activiteiten wordt belangrijk gevonden, een filmpje of ervaringsverhaal laat bijvoorbeeld al meer zien dan een stukje in de krant.

Vrouw, 83 jaar Epe

Ze zouden het eens moeten opnemen en op tv laten zien, hoe dat dan is, hoe dat onderling gaat. Zodat mensen weten hoe het is. Misschien zijn er wel mensen die het heel erg leuk zouden vinden maar het niet weten.

4.4 Samenvatting

Gezondheid wordt beleefd als een onderdeel van het dagelijks leven. Een goede of slechte gezondheid betekent wel of niet kunnen doen wat je graag wilt. Fysieke ongemakken horen bij het ouder worden, sommige dingen zijn niet te vermijden en leren omgaan met veranderingen is erg belangrijk. Betrokken blijven bij de maatschappij door op de hoogte te blijven van actualiteiten of door verschillende bezigheden is belangrijk om je gezond te voelen. Daarnaast hechten de respondenten veel waarde aan zelfstandigheid. Een steuntje in de rug kan hierbij prettig zijn.

In de gemeenten is een ruim aanbod aan voorzieningen die dit steuntje kunnen geven. Respondenten maken hier echter niet altijd gebruik van. Er zijn verschillende redenen waardoor men niet meteen zegt: "dat is iets voor mij". Het aanbod richt zich vaak op één enkel aspect van gezondheid en roept negatieve associaties op terwijl ouderen gezondheid zien als een onderdeel van het dagelijks leven en zich meer richten op de

mogelijkheden van een goede gezondheid. Ook is niet altijd duidelijk wat de inhoud van het aanbod is. Concrete en heldere communicatie over de inhoud van het aanbod met aansluiting bij de dagelijkse context is erg belangrijk. Daarnaast is het belangrijk om meer inzicht te krijgen in voorwaarden om mee te doen. Het volgende hoofdstuk gaat in op wat ervoor zorgt dat respondenten het gevoel hebben dat ze hun situatie in een positieve manier kunnen beïnvloeden en gebruik kunnen maken van faciliteiten als dat nodig is.

5. EMPOWERMENT EN GEZOND OUDER WORDEN

5.1 Inleiding

Om gezond ouder te kunnen worden is het belangrijk dat je in staat bent om controle over je leven te hebben. Diverse veranderingen in de omgeving kunnen een positieve of negatieve invloed op de mate van controle hebben. Invloed hebben op je eigen situatie en in staat zijn om aan gezond ouder worden te werken, wordt binnen gezondheidsbevordering ook wel “empowerment” genoemd. In dit hoofdstuk beschrijven we eerst situaties die een negatieve invloed hebben op empowerment, respondenten ervaren hierbij weinig controle over hun eigen situatie. Daarna beschrijven we situaties waarin respondenten juist wel controle ervaren. Samen geven deze situaties inzicht in hoe empowerment meegenomen kan worden in voorzieningen en interventies waardoor ouderen beter in staat zijn hiervan gebruik te maken en tegelijkertijd een grotere invloed over hun situatie ervaren.

5.2 Negatieve invloed op empowerment

Over het algemeen zijn de respondenten positief over de mogelijkheden die ze hebben om gezond ouder te worden. Er zijn echter situaties die als minder prettig worden ervaren. Op het persoonlijk vlak spelen confrontaties met de negatieve aspecten van ouder worden een rol. Het kan bijvoorbeeld zo zijn dat men zelf nog weinig problemen ervaart, maar dat er in de directe omgeving wel mensen zijn die ziek worden of te maken krijgen met beperkingen zoals familieleden die kanker krijgen of iemand uit de buurt die op jonge leeftijd overlijdt.

Man, 69 jaar Berkelland:

Maar ik denk dat dat moeilijk begripbaar is. We menen nu nog dat we alles kunnen. Maar goed, we hebben dan nu nog een jong iemand in de buurt, 55, die is aan ziekte overleden, en dan word je weer geconfronteerd met dit soort dingen.

Vrouw, 66 jaar Zutphen:

Nou, maar ik zou niet zo oud willen worden, op die manier zoals jouw moeder. Dat je in zo'n inrichting zit en dat je eigenlijk niet meer weet of het middag of avond is.

M70: Dat is een hele korte periode geweest, dat ze ging dementeren. En dan is het gauw afgelopen.

Ook wanneer respondenten door beperkingen gebruik moeten gaan maken van hulpmiddelen, zoals rollator, een stok of scootmobiel, dan is dit een confrontatie met het ouder worden. De reacties van de omgeving en de manier waarop zo'n hulpmiddel in de dagelijkse context past speelt wel een grote rol in de ervaring van deze confrontatie.

Vrouw, 76 jaar Berkelland:

Ja, en vallen er zijn veel mensen die veel vallen. Maar hoe je dat op moet lossen. Met een stok of kruk gaan lopen of zo. Dat willen ze dan ook niet. Dat zijn toch dingen waar je overheen moet stappen. Maar het is wel waardoor je het vallen kan tegengaan. Dat is heel moeilijk.

Ik weet nog dat ik voor het eerst in een rolstoel zat. En toen zei mijn buurvrouw dan gaan we gelijk even naar de c1000 en kun je gelijk even kijken hoe dat in de winkel gaat. Nou ik ging daar voor dat gebouw in die rolstoel zitten, en ik voelde me of ik ik weet niet wat was. Toen bij de kassa vroeg de caissière over mijn hoofd aan mijn buurvrouw: betaalt mevrouw zelf? Toen zei ze: natuurlijk ze heeft wat aan haar benen, maar niks aan haar hoofd hoor. Die was heel bijdehand, dat had ik niet durven zeggen. Nou toen was ik er ook gelijk doorheen. Ik dacht ze heeft gelijk ook, ik mankeer niks aan mijn hoofd dat ik niet kan lopen! Ja dat vond ik heel knap van haar. Ja en ik heb er toch niet om gevraagd? En toen was ik er meteen doorheen. Dan kan je zien hoe gek dat gaat.

Vrouw, 83 jaar Epe:

Maar dat is ook wel met die rollator gaan mensen je als invalide behandelen.

Die buschauffeurs zijn ook zo erg, niet dat ik vaak met de bus ga, maar dan roepen ze kom maar binnen oma. Nou dan reageer ik wel met ik ben je oma niet, als je mijn naam niet kent dan noem je me maar mevrouw. Dat kan ik niet uitstaan.

Wanneer dagelijkse handelingen zoals pinnen moeilijk worden dan voelt men zich wel hulpbehoevend. Het is vervelend om aan een ander te vragen om geld op te nemen, omdat de bank niet meer geopend is voor opnames in het kantoor. Soms maken respondenten zich zorgen of ze nog wel mee kunnen met georganiseerde uitje omdat ze nu meer hulp nodig hebben. Vaak blijkt echter dat dit na overleg met de organisatie geen enkel probleem is, maar men moet wel eerst over de drempel heen om dit met de organisatie te overleggen.

Vrouw 79 jaar Berkelland:

In augustus wil ik met een busreis mee naar Beieren. Je moet jezelf dan kunnen redden, als je hulp nodig hebt dan gaat het niet door. En dat heb ik dan niet. Sinds kort heb ik een elastische pols en daar heb ik hulp bij nodig. En dan dacht ik al dan gaat het feestje niet door. En toen heb ik gebeld naar die mevrouw, maar er gaan toch twee dames mee, dus ik heb 's morgens even hulp nodig en 's avonds.

Voor sommige activiteiten en voorzieningen vragen respondenten zich af of ze wel echt tot de doelgroep behoren, want ja wanneer ben je nu oud? En wil je wel tot de doelgroep behoren? Wil je wel als weduwe naar een groep voor alleenstaanden en heb je wel voorlichting over valrisico's nodig of ben je daar nog niet oud genoeg voor? Om aan een vriendschapscursus of depressiepreventie mee te doen moet je wel eerst toegeven dat je eenzaam of depressief bent en dat is niet prettig.

Man 60 jaar Berkelland:

En wanneer ben je oud? Voor je eigen gevoel?

Ik kreeg vorig jaar een folder in de bus hier voor een vergadermiddag voor senioren, vanaf 55. Maar de meesten van 55 werken nog hier. Dus die middag klopte niet, dan moet je vrij nemen om naar die vergadering te gaan. Je hebt hier ook kookles voor ouderen. Dan kun je je dus opgeven. Ja, alleenstaande mannen die dus niet met de magnetron overweg kunnen, niet met ingrediënten... En dat is ook maar een paar maanden geweest.

V57: En je hebt een jeux-de-boules groepje hier in de buurt.

M60: Maar dat is ook weer een select groepje denk ik, dus het is niet dat je er niet bij mag, maar of je er ook bij hoort...?

Vrouw, 63 jaar Berkelland:

Ook omdat ik nog een leeftijd heb van... Er is een café en daar kun je ook als 55+ gaan eten. Maar ik kan me voorstellen dat als je alleen bent dat je denkt van nou ik ga daar wel heen.

Man, 82 jaar Epe:

Nee ik doe niet mee aan cursussen of activiteiten, daar ben ik nog te jong voor, ik ben pas 82.

Veranderingen in de omgeving en in de samenleving kunnen ook voor een onbehagelijk gevoel zorgen. Er is minder contact met de burens en met andere generaties. Sommige respondenten voelen zich hierdoor afgesloten.

Vrouw, 79 jaar Berkelland:

Kunnen gaan en staan waar je wilt, ja.. ik voel me af en toe wel een beetje achterover gedrukt, teruggedrukt. Ja door de samenleving wel een beetje.

Ja bepaalde jeugd. Zeker de jeugd van 40, 50 jaar nog. Je wordt net niet overal bij betrokken. Je wil wel eens meer, dat je meer mee mag krijgen.

Ook verandert de rol van de omgeving zoals de huisarts. Respondenten geven aan vroeger makkelijker op de huisarts terug te kunnen vallen. Die kwam vaak thuis langs en was meer betrokken bij de familie. De invulling van de thuiszorg en de veranderingen in de zorg spelen hierbij ook een rol.

Vrouw, 57 jaar Berkelland:

Vroeger, als mensen heel erg ziek waren, dan kwam de huisarts. Die komt niet meer zomaar langs.

Man, 72 jaar Zutphen:

Het is allemaal communicatie, daar gaan we langzaam op achteruit en het individu komt zeer weinig aan bod. Ze geven in de wijk 50.000 euro uit en organiseren een geweldig weekendfeest maar ik heb liever dat ze..., we hebben nu met een man of 6 een brief gestuurd over losliggende tegels. Dat wandelpad hierachter, als ik zie wat voor troep hier ligt. Een paar jaar geleden hebben we er lantaarns proberen te krijgen. Dan denk ik dat is zo betrekkelijk. En dan krijg ik een brief terug, en dat duurt dan weer weken. Een ambtenaar moet 't doorverwijzen en niet alles zelf doen, of de schrijver opbellen.

Vrouw 63 jaar Berkelland:

Dat heb ik bij mijn moeder gezien, de thuiszorg is heel vreemd.. ze heeft heel lang thuiszorg gehad van een vrouw. En dan komt er een ander en niet meer op woensdag, dan vraag ik me af of dat ideaal is. Daar denk ik wel eens aan, maar dan moeten ze dat management eens weghalen. Veel te veel managers, dat gaat allemaal ten koste van de thuiszorg. Het is heel slecht geregeld. En dan hebben ze 7 minuten tijd om het toilet schoon te maken. Ik begrijp die hele gezondheidszorg echt helemaal niets van. Aan de ene kant maak ik me er geen zorgen meer over, dat is de leeftijd, maar als je terug gaat kijken wat mensen vroeger voor elkaar over hadden... En dan neem ik aan dat het in de gezondheidszorg precies zo is. Je eigen kinderen merk je dat al aan, de wereld is niet zo sociaal meer. Iedereen heeft zijn eigen deel.

Omdat de gemeentelijke diensten gecentraliseerd worden aangeboden moet men wel eens wat verder reizen naar het gemeentehuis. Als dit reizen ook nog eens moeilijk gaat dan betekent dit dat je afhankelijk bent van anderen om mee te gaan. In Zutphen speelt dit minder omdat veel faciliteiten in de stad aanwezig zijn en voor de meeste respondenten dichtbij en goed te bereiken zijn..

Vrouw 61 jaar Berkelland:

Ja ze hebben hier wel een gemeentepunt. Je kunt hier alles aanvragen, maar je moet altijd naar Borculo om het op te halen. En dan heb ik zoiets van kunnen ze dat niet van Borculo gewoon meebrengen. Dan zeggen de mensen, daar hebben we het over gehad, maar dat kan niet vanwege veiligheidsoverwegingen.

Ja ik vind het niet fijn dat je dan naar Borculo moet. Nu kan ik wel weer naar het busstation fietsen, maar anders moet ik de taxi opbellen. Anders kun je niet naar Borculo. En dat vind ik niet fijn.

Wanneer verwachtingen die men had niet aansluiten op de werkelijkheid dan geeft dat het gevoel niet goed grip op de situatie te hebben. Als er bijvoorbeeld hulpmiddelen nodig zijn zoals rollator, scootmobiel, tafeltje dek je of een verhoogd bed, maar er is eerst een

indicatiestelling nodig die vervolgens niet wordt gegeven dan zorgt dit voor een machteloos gevoel.

Man 61 jaar Berkelland:

En dan komen ze hier, het ClZ is dat geloof ik, dan komt er hier zo'n dame, daar zit ik dan mee te praten en zeg ik, ik ga zo'n praktikomfort traplift of zoiets kopen, binnen een week heb ik zo'n ding binnen, dat kan dan weer wel. Dan kan ik makkelijker de trap af, dat karretje dat in de gang staat, een rollator, twee dagen!... dat kan dan in één keer wel, en dat kan ik wel weer zelf betalen. En toen ik mijn voet brak zat ik ook hier, in mijn uppie, toen belde ik tafeltje dek je, ja hoe oud ben je? Nee je bent te jong... dan moet je 65 zijn geweest.

Man 70 jaar Zutphen:

De Stichting Welzijn heeft zich hier ook uitgebreid in de wijk. Ik heb een tijdje in die groep gezeten die zich daar mee bezig hield, maar ik had eigenlijk weinig de indruk dat er vooruitgang in zat en toen dacht ik van 'nou, bekijk het maar' en ben ik er weer uitgestapt. Het kost ook een hoop tijd en dan moet er ook resultaat uit komen. En als dat er dan niet is, dan hoeft het voor mij niet.

Man, 82 jaar Epe:

Welke rechten heb je als ouderen precies?. Wat kan je aanvragen en zo. Bijvoorbeeld reiskosten naar het ziekenhuis. Dat heeft een hoop geld gekost en dan kom je in het rood te staan. Ik heb bij de gemeente een vergoeding aangevraagd. Die zeggen dat ik bij mijn ziektekostenverzekering moet zijn. Maar die vergoeden pas vanaf 40 km en een enkele reis naar Zwolle is 32. Dus dat haal ik net niet.

Over wat welke organisatie nu precies doet bestaat ook onzekerheid. Vaak verwacht men iets van organisaties wat niet waargemaakt wordt. Ook hierdoor ontstaat een gevoel van machteloosheid.

Man, 72 jaar Zutphen:

Als ik zie hoe ze hier met de WMO doen. Dat die in 59 gevallen in de buurt waarvan ik 5 gezinnen ken die al 4 weken geen thuiszorg hebben en dat de gemeente zegt dat doet de club die voor de zorg zorgt. En die club zegt, ze hebben ons niet aangewezen dus we hebben nu de ruimte niet, de gemeente is verantwoordelijk. De discussie loopt nu hoog.

Als laatste zijn er verwachtingen over familieleden of anderen in de directe omgeving. Soms geven respondenten aan dat deze verwachtingen misschien ook niet reëel zijn, kinderen hebben immers ook een eigen leven. Soms zijn er echter ook verwachtingen die niet worden uitgesproken of die men zelf niet helder heeft waardoor het lastig is om er wel aan te voldoen.

Vrouw 79 jaar Berkelland:

Ja. Ik zou wel wat meer met de kinderen willen doen. De moeders werken, ik ga er wel eens naartoe, maar ik ga er niet zo een uurtje naartoe om te praten of zo.

*** Dus dat u met de kinderen activiteiten doet, een leuke hobby, iets willen leren.*

V79: Misschien, dat komt niet voor, de kinderen vragen niet naar iets. Moet ik zelf misschien wel doen.

*** vaak moet de eerste stap gezet worden. Dat kan een drempel zijn voor mensen **

V79: Ja en nu is het druk geweest met kermis. En hij zit in het bestuur van de kermis. En dan is hij heel druk geweest met andere mensen en dan mag hij ook wel wat meer aandacht aan mij schenken. Maar dat, dat durf ik eigenlijk niet te vragen.

Confrontaties met de negatieve kanten van ouder worden, veranderingen in de omgeving en de samenleving en verwachtingen die niet uitkomen kunnen voor een machteloos gevoel zorgen bij de respondenten. Gelukkig zijn er ook veel situaties waarin men juist wel de controle over de situatie heeft. De volgende paragraaf beschrijft deze situaties.

5.3 Controle over de situatie, empowerment

Zelfstandigheid en het gevoel controle te hebben over je eigen situatie is erg belangrijk. Mobiliteit en je eigen grenzen kennen en aan kunnen geven spelen hierbij een belangrijke rol. Dit kan bijvoorbeeld door hier bij bepaalde keuzes rekening te houden zodat de zelfstandigheid zo groot mogelijk blijft. Dit geeft respondenten het gevoel de touwtjes in handen te houden.

Vrouw, 76 jaar Berkelland:

Je moet zelf weten wat je niet kunt doen. Niks forceren. Je kent jezelf. Daar let ik heel goed op.

Man, 72 jaar Zutphen:

Ja, dat is wel de bedoeling. Ik denk wel dat als we 75 zijn dat we dan toch proberen om in de richting te gaan, richting appartement binnenstad. We zijn dan hopelijk nog goed ter been dan kunnen we dat samen regelen. En dan hoeft het niet af te hangen van dat het moet...

Man, 72 jaar Zutphen:

Ja, ik moet zeggen dat ze ons niet teveel moeten betuttelen de mensen moeten zelf ook proberen. Ik heb daar zelf moeite mee.

Man, 60 jaar Berkelland:

Nee we blijven niet altijd hier wonen. We gaan niet wachten tot we gedwongen worden een keuze te maken. Van te voren een keuze maken.

*** En gaat u meer richting de seniorenwoning?*

M60: Ja en dat is binnen een afzienbaar aantal jaren. Maar ja dat komt ook doordat je voorbeelden ziet. En dan denk je op zo'n manier zou ik het niet willen.

Respondenten hebben verschillende strategieën om zich aan te passen aan veranderingen en beperkingen. Soms met gebruik van voorzieningen en soms zonder.

Als een aanpassing succesvol is dan geeft dit een goed gevoel, men heeft controle over de situatie.

Vrouw, 81 jaar Zutphen:

Ja dit huis is ook fantastisch. Dit is een woon-zorg huis. De woning huren we van de woningbouwvereniging en de zorg kopen we, dat heet zo, kopen we van het huis. De zusters komen hier 's morgens en 's avonds helpen en als het nodig is ook overdag, maar het merendeel doe ik het overdag nog zelf hoor. Maar als het nodig is kan ik bellen en dan komen ze gelijk.

Man, 70 jaar Zutphen:

Seniorenweb is heel handig op de computer. Dat is landelijk, dat kun je via internet bereiken, voor mensen die wat ouder zijn. Die adviseren je overal mee. Je kunt het niet zo gek bedenken. Heb je problemen met de pc is er een gratis helpdesk. Je kunt probleem via e-mail voorleggen.

Vrouw, 76 jaar Berkelland:

Boodschappen doe ik altijd met de scootmobiel. Ja. Binnenshuis kan ik een beetje lopen, buitenshuis kan dat niet, ja met krukken maar dan ook maar een klein stukje. Dus dan doen we het met de scootmobiel heerlijk dat ze er zijn hoor.

*** er zijn veel mensen die dat niet graag gebruiken.*

V76: Ja in het begin is dat even moeilijk. Als je er pas in zit voel je je echt zo anders. Dan hoor je niet meer bij de gewone gezonde mensen. Maar dat is flauwekul. Als je niet meer kan lopen, nou dat is jammer, maar niks aan te doen.

Man, 60 jaar Berkelland:

Mijn peettante is wel een goed voorbeeld. Die heeft zelfs een rollator aangeschaft. Ze vond het belangrijk om mobiel te blijven.

Op zoek gaan naar alternatieven is een veelgebruikte manier om met veranderingen om te gaan en is vaak zeer effectief. Bij het verlies van een partner gaat men bijvoorbeeld vrijwilligerswerk doen, op zoek naar nieuwe vriendschappen of cursussen bezoeken.

Vrouw, 67 jaar Berkelland:

De buurvrouw heeft een hond en dan gaat ze met de hond wandelen en vraagt of ik mee ga. Maar we laten elkaar wel vrij. Door de week hebben we meer contact. Als we 's avonds zijn wezen wandelen, drinken we nog wel eens koffie, maar anders laten we elkaar zoveel mogelijk vrij. Zij heeft ook meer familie dan ik heb.

Vrouw, 77 jaar Zutphen:

Nee alleen niet. Absoluut niet. Je hebt natuurlijk genoeg aanspraak, want die reisjes die ik gedaan heb kwamen ook mensen alleen. Dan sluit je ergens aan, want alleen doe je dat niet. Maar als ik eerlijk moet zijn, ga ik het liefst met een bootreis.

Vrouw, 66 jaar Epe:

Ja, ik voel me wel eens eenzaam. Ik doe er wel wat aan ja. Het is niet, dat ik hier blijf zitten en dan niks doe. Ik probeer het in ieder geval wel om dan naar anderen te gaan. Want ik heb wel eens gedacht van ja, ik ga vanmiddag ergens naar toe en dan komt er niks van of ik aarzel te veel en dan denk ik wat moet ik daar doen en dan ga ik niet en dan achteraf heb ik daar spijt van. Dus ik zet me er wel vaak voor in om toch te doen.

Door mogelijkheden om samen te gaan of een ander uit te nodigen om mee te gaan worden mensen uitgedaagd om eens te proberen of een cursus of activiteit iets voor hen is. Samen ergens heen gaan brengt deze mogelijkheid als het ware dichterbij.

Vrouw, 83 jaar Epe:

Neem nou gewoon stomweg zo'n bingoavond, zo'n 20 jaar geleden hadden we vrienden die waren helemaal bezeten van bingo, maar wij gaven er helemaal niets om, maar we hadden wel altijd plezier met ze, dan gingen we eerst een borrel drinken op zaterdagavond, lekker borrelen en dan zei zij kom op er is een bingoavond daar en daar, en dan gingen wij wel mee en daar hebben we eigenlijk toch altijd ontzettend veel plezier gehad. En dat waren ook allemaal oudjes hoor die daar zaten. Ik bedoel maar, het kan ook heel leuk zijn, niet iedereen heeft het over zijn kwaaltjes.

Man, 67 Epe

In het algemeen denk ik dat je als individu je op gaat geven voor een cursus. Is gezelliger om met iemand mee te gaan. In je uppie is dat niet leuk. Bijvoorbeeld bij ons koor. Dan zeggen ze kom erbij, zingen is leuk, maar dan denk ik hmm, in mijn eentje. Dat is niet zo leuk. Is een drempel waar mensen over heen moeten.

Bij lichamelijke beperkingen waardoor bepaalde klussen moeilijk worden zijn er verschillende mogelijkheden zoals een klussendienst, Tafeltje-dek-je en thuiszorg maar het is wel belangrijk dat deze steun goed aansluit bij de eigen aanpak en deze versterkt. Respondenten vinden het belangrijk om positief te zijn en te kijken naar wat je nog wel kan en hulp te vragen waar dat nodig is. Dat is ook een manier om controle te hebben.

Man, 79 jaar Berkelland:

Wat ik niet kan dan ga ik kijken of er mensen zijn die me een beetje kunnen helpen, zoals schoonmaken en de tuin doen, gras maaien. En als je zo bent dan vind je best wel mensen en die helpen je maar als je almaar gaat klagen dan hebben ze daar geen zin in.

Wat je niet meer kan daar moet je ook redelijk en eerlijk in zijn. Er zijn ook mensen en die verbergen alles. Ik kan alles nog wel, terwijl dat helemaal niet waar is. Dat je ouder wordt dat moet je aanvaarden maar je moet positief denken en er zijn mensen die kunnen je helpen en durf te vragen. Maar dat durf ik wel hoor.

Bij autoritten buiten de vertrouwde omgeving kan een dochter worden gevraagd om mee te rijden, het schoonmaken hoeft misschien niet altijd volgens de hoogste standaard en als een groot huis alleen wel erg groot is dan is verhuizen misschien wel een oplossing.

Vrouw, 54 jaar Zutphen:

Welk element ik ook heel belangrijk vind met name als ik ouderen zie sporten. Als ik met mijn zwemgroep voor aquajoggen niet meekan ga ik met de oudere groep 50+ meedoen. En als ik dan zie wat voor sociaal element dat heeft. Ook dat is mooi, dat mensen eruit gaan. Alle aspecten komen dan aan bod en dat vind ik echt heel goed.

Vaak wordt er bij de inrichting van de woning ook rekening gehouden met lichamelijke beperkingen. Geen drempels, beugels in de badkamer en een verhoogd toilet zijn hiervan voorbeelden.

Vrouw, 57 jaar Berkelland:

Ja, dat doe ik wel heel bewust, en bepaalde dingen in huis. Nee, maar wat dat betreft...

M60: En we hebben een centraal stofzuigsysteem aangeschaft.

V57: Gewoon voor het gemak. Er zit een slangensysteem door het huis.

M60: En een zwengelkraan in de keuken.

M60: En de wasdroger, wasmachine staat ook iets hoger.

V57: En de vaatwasser hebben we.

Een van de respondenten geeft aan naar Zutphen te zijn terug verhuisd om zo meer contact met haar dochter te kunnen hebben..

Vrouw, 81 jaar:

Ik zeg dan wil ik heel graag naar Zutphen, want in Emmeloord hadden we helemaal geen kinderen, geen familie en van kennissen waren al een heleboel overleden want dat waren ouderen. En ik zeg de kinderen en andere familie zitten allemaal in Zutphen en omstreken. Dus ik zou heel graag terug willen. Dat mijn dochter dichtbij woont. Dat is een paar straatjes verder. Dat is zo fantastisch dan hè. Ze hoeft niet alle dagen hier te zitten, helemaal niet, maar als er wat is dan heb je ze bij de hand.

5.4 Samenvatting

Confrontaties met de negatieve kanten van ouder worden, verwachtingen die niet uitkomen en veranderingen in de omgeving kunnen ervoor zorgen dat respondenten het gevoel krijgen minder grip op hun situatie te hebben. Er zijn verschillende strategieën waardoor het gevoel van grip op de situatie bevorderd kan worden. Bij lichamelijke beperkingen houdt men graag zelf de touwtjes in handen door eigen keuzes te maken en door betrokken te zijn bij oplossingen. Betrokkenheid is ook van belang bij veranderingen in de omgeving. Door betrokken te blijven bij de samenleving, de buurt en sociale omgeving, kan men beter met dit soort veranderingen om gaan. Alle strategieën hebben als doel de zelfstandigheid te versterken. Ook als gebruik wordt gemaakt van voorzieningen zoals aanpassingen, thuiszorg en andere diensten, dan helpt het om hier betrokken bij te zijn en de touwtjes in handen te houden. Alleen dan dragen dit soort voorzieningen bij aan het gevoel van controle.

6. CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN

In dit onderzoek hebben we gekeken naar hoe gezond ouder worden er volgens de respondenten nu eigenlijk uit ziet. De omgeving van gezond ouder worden bestaat hierbij uit de sociale en fysieke omgeving waarbinnen voor ieder individu verschillende bronnen een plek vinden. Communicatie en mobiliteit spelen een belangrijke rol in de omgeving, deze zorgen ervoor dat bronnen bereikbaar zijn. Als er een bron wegvalt dan heeft dit vaak gevolgen voor andere onderdelen van de omgeving, bronnen kunnen moeilijker bereikbaar worden. Deze interacties zorgen er dan ook voor dat gezond ouder worden een complex geheel is. Bronnen die dichtbij de respondenten staan worden belangrijker naarmate men ouder wordt. Buren, de eigen woning en voorzieningen in de buurt zijn immers makkelijk te bereiken.

In de beleving van gezond ouder worden speelt de dagelijkse context een belangrijke rol. Gezondheid betekent dat je dingen wel of niet kan doen zoals je dat graag wilt. Omgaan met veranderingen op dit vlak is dan ook erg belangrijk. Daarnaast wordt betrokken blijven bij de maatschappij belangrijk gevonden door de respondenten. Voorzieningen en interventies richten zich vaak op één bepaald aspect van gezond ouder worden zoals valongevallen, eenzaamheid en mantelzorg. Hierdoor worden deze geïsoleerd van de dagelijkse context. Ook de communicatie over dit aanbod is niet altijd duidelijk. Respondenten vinden het dan ook moeilijk in te schatten of dit aanbod iets voor hen is.

Doordat voorzieningen zich vaak richten op geïsoleerde gezondheidsaspecten zoals valongevallen of eenzaamheid, benadrukken deze ongewild negatieve kanten van ouder worden. Respondenten geven dan ook aan dat het wel wat positiever mag. Het benadrukken van zelfstandigheid, ook wanneer er gebruik wordt gemaakt van voorzieningen, uitdagen om mee te blijven doen en betrokkenheid bij de maatschappij en de eigen situatie zijn mogelijkheden om deze positieve benadering vorm te geven.

Respondenten zijn over het algemeen goed te spreken over de hoeveelheid en de kwaliteit van het aanbod aan voorzieningen en interventies in de gemeente.

Om succesvol aan gezond ouder worden te werken hoeft dus niet altijd nieuw aanbod ontwikkeld te worden. Wel kan het bestaande aanbod versterkt worden zodat ouderen het aanbod beter weten te vinden en herkennen als “iets voor mij” en niet alleen als iets voor oude mensen.

Hierbij is het van belang om aandacht te hebben voor de dagelijkse context van gezond ouder worden. Een integraal aanbod met duidelijke communicatie is hiervoor belangrijk. De volgende punten kunnen helpen om dit te bereiken:

- Dichtbij en in de buurt, dit maakt het aanbod duidelijk herkenbaar en goed bereikbaar. Het is bijvoorbeeld makkelijker om bekenden tegen te komen, met iemand mee te gaan of iemand mee te vragen. Contact in de buurt is niet meer zo vanzelfsprekend.
- Concrete, duidelijke communicatie en weergave van het aanbod. Niet alleen waar het goed voor is (valongevallen) maar ook duidelijk de activiteiten benoemen en doelgroep betrekken (samen kijken naar de inrichting, etc.).
- Betrokkenheid, stimuleren van betrokkenheid bij de samenleving en de eigen situatie zorgt voor grotere zelfstandigheid. Activiteiten ondernemen en contacten onderhouden wordt makkelijker.
- Uitdaging, om de touwtjes in handen te houden, om anderen mee te vragen en uit te nodigen of door zelf gevraagd te worden.
- Positief, niet gericht op ziekten en beperkingen geïsoleerd van het dagelijks leven, maar gericht op mogelijkheden en passend in de dagelijkse context.
- Zelfstandigheid, aanbod gericht op het behouden van zelfstandigheid. Voorzieningen moeten niet het gevoel van hulpbehoevend en oud zijn benadrukken maar juist een gevoel van zelfstandigheid en controle geven.

Om deze punten op een goede manier in het huidige en in nieuw aanbod te verwerken is het van belang dat de doelgroep in alle fases van inventarisatie, ontwikkeling, uitvoering en evaluatie van voorzieningen en activiteiten wordt betrokken.

BIJLAGEN

| | |
|-------------|----------------------------|
| Bijlage I | Overzicht van respondenten |
| Bijlage II | Knipsels per gemeente |
| Bijlage III | Topiclijst |

Bijlage I Overzicht van respondenten

Ouderen

| Berkelland | | | | |
|------------|-------|-----------|-----------|-----------|
| leeftijd | code | man | vrouw | |
| 55-65 | JN 19 | | V 60 | |
| | LB 25 | | V 63 | |
| | LB 28 | | V 61 | |
| | LB 16 | M 63 | V 61 | |
| | LB 29 | M 61 | | |
| | LB 19 | M 63 | V 57 | |
| | LB 13 | M 56 | V 55 | |
| | LB 12 | M 60 | V 57 | |
| | | | 5 | 7 |
| 65-75 | JN 20 | | V 60 | |
| | LB 22 | | M 60 | |
| | LB 24 | M 67 | V 65 | |
| | LB 15 | M 68 | | |
| | LB 17 | M 69 | V 65 | |
| | LB 18 | V 67 | | |
| | | | 4 | 4 |
| 75-> | JN 17 | | V 87 | |
| | JN 18 | M 80 | V 75 | |
| | JN 21 | | V 76 | |
| | LB 20 | M 77 | | |
| | LB 21 | M 75 | V 76 | |
| | LB 26 | | V 79 | |
| | LB 27 | M 79 | | |
| | LB 23 | M 81 | | |
| | | | 5 | 5 |
| 22 | | 14 | 16 | 30 |

| Epe | | | | | |
|-----------|-------|-----------|-----------|-----------|----|
| leeftijd | code | man | vrouw | | |
| 55-65 | JN 01 | | V 63 | | |
| | JN 08 | M 61 | V 60 | | |
| | JN 09 | | V 55 | | |
| | LB 02 | | V 59 | | |
| | LB 04 | | V 61 | | |
| | LB 07 | | V 63 | | |
| | LB 08 | M 61 | | | |
| | LB 09 | | V 55 | | |
| | | | 2 | 7 | 9 |
| | 65-75 | JN 02 | M 67 | V 67 | |
| JN 10 | | M 70 | V 65 | | |
| LB 01 | | M 65 | V 65 | | |
| LB 03 | | | V 66 | | |
| LB 10 | | | V 70 | | |
| | | | 3 | 5 | 8 |
| 75-> | JN 03 | M 83 | M 76 | | |
| | JN 04 | M 76 | M 81 | | |
| | JN 11 | M 91 | | | |
| | JN 12 | M 88 | V 72 | | |
| | JN 14 | | V 88 | | |
| | LB 06 | M 84 | V 84 | | |
| | LB 11 | | V 89 | | |
| | | | 5 | 6 | 11 |
| 20 | | 10 | 18 | 28 | |

| Zutphen | | | | |
|-----------|-------|-----------|-----------|-----------|
| leeftijd | code | man | vrouw | |
| 55-65 | LB 32 | M 62 | V 62 | |
| | LB 36 | M 64 | | |
| | LB 38 | M 59 | V 54 | |
| | LB 42 | M 60 | V 60 | |
| | | | 4 | 3 |
| 65-75 | LB 34 | M 70 | V 66 | |
| | LB 37 | | V 68 | |
| | LB 39 | M 72 | | |
| | LB 40 | M 70 | V 70 | |
| | LB 41 | M 71 | V 71 | |
| | | | 4 | 4 |
| 75-> | LB 30 | M 78 | | |
| | LB 31 | | V 85 | |
| | LB 33 | | V 78 | |
| | LB 35 | M 84 | V 81 | |
| | LB 43 | | V 77 | |
| | | 2 | 4 | 6 |
| 14 | | 10 | 11 | 21 |

Berkelland

Ouderen in Berkelland bundelen hun krachten

Door onze verslaggever

EIBERGEN - In de nieuwe gemeente Berkelland is ongeveer 30 procent van de inwoners ouder dan 55 jaar. Om de belangen van deze bijna 15.000 ouderen bij het nieuwe gemeentebestuur te behartigen, wordt er een speciale seniorenraad opgericht. 'Zo kunnen ze niet meer om ons heen.'

Als er in Berkelland een politieke partij voor ouderen was opgericht, zou dit met een achterban van 15.000 mensen in één klap de grootste machtsfactor in de gemeenteraad zijn geweest. "Inderdaad", lacht Joop Koliijn. "Maar een politieke partij oprichten is niet ons doel. Al willen we wel invloed uitoefenen op het nieuwe gemeentebestuur."

Oldtimers toeren met ouderen door regio

EIBERGEN - Een stoet van zo'n honderd oldtimers toert zondagmorgen door de regio. De oude auto's maken een rondrit van 55 kilometer met zeventig-plussers uit Berkelland. Dit ter ere van de eerste ouderendag, die in wandelpark De Maat in Eibergen wordt gehouden.

Project 'sleept' senior huis uit

EIBERGEN - De gemeente Berkelland gaat een 'vitaliteitscentrum' opzetten, een bureau om vereenzaamde senioren een zinvolle dagbesteding te geven.

Uit onderzoek blijkt namelijk dat bijna de helft van de Berkellandse ouderen thuis zit weg te kwijnen achter de geraniums. Het centrum moet daar een einde aan maken, door met ouderen te praten, hen een medische keuring te geven en uit te zoeken waar problemen zijn. Daarna kunnen de ouderen gekoppeld worden aan vrijwilligerswerk of aan andere activiteiten.

Voorlichting ouderen

BORCULO - Volgens de gemeente Berkelland weten veel senioren niet van welke voorzieningen en regelingen zij gebruik kunnen maken. Daarom belt de gemeente samen met de welzijnsorganisaties Het Hof en Animo de ouderen op om hen op de verschillende regelingen te wijzen. Onder het motto 'kleine moeite, groot plezier' bieden zij de senioren aan op bezoek te komen, om de regelingen en voorzieningen toe te lichten. Een groep van dertig vrijwillige voorlichters is deze week begonnen met het bellen van ongeveer zeshonderd ouderen. De vrijwilligers zullen zaken die tijdens een huisbezoek aan de orde komen, niet met anderen bespreken.

Voorkomen van valpartijen bij ouderen thuis

door RUDI HOFMAN

25 JANUARI 2005 - LOCHEM/GORSSEL - Senioren in de gemeenten Lochem en Bathmen kunnen vanaf februari de valrisico's in huis laten inventariseren. Speciaal hiervoor getrainde vrijwillige veiligheidsadviseurs leggen op aanvraag een huisbezoek af, bekijken de risico's en komen met adviezen om valpartijen te voorkomen.

Rijvaardigheidstest 50-plussers

Van een van onze verslaggevers

5 oktober 2005 – LOCHEM- Senioren van vijftig jaar en ouder kunnen donderdag 10 november in Lochem weer hun rijvaardigheid bewijzen. Stichting welzijn ouderen Lochem en omstreken en verkeersveiligheidsorganisatie 3VO houden gezamenlijk rijvaardigheidstesten.

Consultatiebureaus voor ouderen

Uit onderzoek van de Vrije Universiteit Amsterdam blijkt dat mensen boven de vijftig ongezonder leven dan tien jaar geleden. Ze drinken meer, bewegen minder en zijn te zwaar. Bovendien zijn vrouwen meer gaan roken. Vijftigplussers hebben door hun ongezonde leefstijl en grotere kans op levensbedreigende ziektes als kanker, diabetes en hartkwalen. Vaak blijken ouderen zich niet bewust van de gezondheidsrisico's. Door regelmatige gezondheidscontroles en adviezen over een gezonde leefstijl kunnen gezondheidsproblemen bij ouderen voorkomen worden. Dit kan op een consultatiebureau voor ouderen (CbO).

Stichting stopt met uitgave De Wegwijzer

EPE - Stichting Welzijn Ouderen Epe (SWO/E) stopt met het uitgeven van het informatieboekje 'De Wegwijzer'. De gemeente heeft besloten de subsidie stop te zetten en in eigen beheer een informatiegids voor ouderen uit te geven.

Ouderen willen zich maar niet melden voor valcursus

EPE - Ouderen vinden het kennelijk heel moeilijk om toe te geven dat zij vallen of kunnen vallen. Dat concludeert Linda Seinstra van de Stichting Welzijn Ouderen Epe, omdat bijna niemand zich opgeeft voor de 'valcursus' In Balans die de SWOE organiseert.

Kookcursus

Piepers jassen en koken en pureren, groente wassen, snijden en koken en vlees bakken en braden. Voor de meeste deelnemers aan de kookcursus voor mannen van de Stichting Welzijn Ouderen Epe is dat hocus - pocus. Docente H. Vijge wil het ze in acht lessen, die worden gegeven in trainingscentrum Woldyne aan de Oenerweg in Epe, leren. Na de les mogen ze proeven of het gelukt is. foto CEES BAARS

Hulp bij invullen belastingaangifte

EPE - Mensen die wat hulp nodig hebben bij het invullen van de belastingformulieren en geen gebruik kunnen maken van een accountant of boekhouder, kunnen in Epe en Vaassen terecht bij belastingspreekuren van de Stichting Welzijn Ouderen.

Gesprekskring zoekt leden

EPE - De Stichting Welzijn Ouderen (SWO/E) heeft een gesprekskring waarin uiteenlopende onderwerpen ter tafel worden besproken.

Massale deelname preventief huisbezoek

31 MAART 2006 - EPE - Ouderen in de gemeente Epe hebben massaal deelgenomen aan een onderzoek naar wonen, welzijn en zorg. Het onderzoek werd uitgevoerd door de Stichting Welzijn Ouderen Epe. Doel ervan was inzicht te krijgen in de wensen en behoeften van senioren en anderzijds de ouderen te wijzen op mogelijkheden rond dienst- en hulpverlening.

Ouderen mogen hun rijbewijs opwaarderen

EPE - Verkeersschool De Weerd en de Stichting Welzijn Ouderen (SWO/E) stellen senioren in de gelegenheid het rijbewijs op te waarderen.

Zutphen



RIJVAARDINGHEIDSRITTEN 50+

Veilig Verkeer Nederland, afd. Zutphen/Warnsveld organiseert voor de 15e keer in samenwerking met de Stichting Born Zutphen, Stichting Bevordering Welzijn Ouderen Warnsveld, Pearl Opticiens en Beter Horen de jaarlijkse senioren rijvaardigheidsritten op woensdag 28 maart 2007 vanaf De Hanzehof in Zutphen.

Deze ritten worden voorafgegaan door een voorlichtingsavond op dinsdagavond 27 maart 2007. Daar worden de verkeerssituaties, verkeersregels en tekens in Zutphen en Warnsveld uitgebreid toegelicht.

De kosten bedragen € 15.00 p.p. Verder kan men tevens voor- of na de ritten in De Hanzehof schilderen en foto's over oud Zutphen bekijken.

Wilt u uw rijvaardigheid, gehoor en gezichtsvermogen laten testen of wilt u meer informatie, bel dan naar: Mevr. I.Verkerk-Righard tel. 0575 – 517243 of de heer B.van Buuren, tel.0575- 521409.

Tentoonstelling toont valkuilen voor ouderen

ZUTPHEN - 'Halt U Valt' is de naam van de tentoonstelling die op woensdag 18 en donderdag 19 april te zien is in Warnsveld en Zutphen. De organisatie is in handen van de vier lokale ouderenbonden.



Cursussen en Activiteiten Centrum De Born

| | |
|---|--|
| maandag | Yoga |
| dinsdag | Engels - Kegelen (2x per maand in de Hanzehof) – Tennissen (bij Hotel Inntel) |
| woensdag | Geheugentraining - Meer bewegen voor allochtone vrouwen |
| donderdag | Meer bewegen voor ouderen - Bridgeclub TOP -Engels – sjoelclub |
| vrijdag | Engels - Volksdansen - Tekenen en schilderen – Uit de put - Vrij internetten (bij abonnement) |
| Elke ochtend op ma t/m vr en op ma- en wo middag Di, do en vr middag Ma t/m do. | } Biljarten voor clubleden Vrij biljarten Internet en tekstverwerking en beginnerscursus voor senioren |

Voor het bespreken van een ruimte voor activiteiten kunt u contact opnemen met de huismeester, Imre Lohmann, tel. 517555

Hulp bij invullen aangifte inkomstenbelasting

In februari/maart 2007 zullen de nieuwe “verzoeken” tot het doen van aangifte Inkomstenbelasting weer in de brievenbus vallen.

Zoals ieder jaar staan de belastinginvullers van de Ouderenbonden weer voor u klaar; vanaf 1 februari a.s. kunt u zich telefonisch melden bij één van de onderstaande heren:

| | | |
|------|--------------------------|--------------|
| ANBO | Jan Geerdink: • telefoon | 0575 526 663 |
| PCOB | Hans Kroes: | 0575 519 080 |
| KBO | Cor Molenwijk: | 0575 517 119 |

De belastinginvullers werken voor alle leden, dus u mag bellen wie u wilt; én - zij komen bij u thuis!
De dienstverlening is in principe bestemd voor de leden van de ouderenbonden met een eenvoudige aangifte en een inkomen van maximaal € 25.000.-. De vergoeding bedraagt € 5.-.

Doe ons een plezier:

1. bel zo snel mogelijk op het moment dat u de papieren in huis heeft, maar ná 1 februari.
2. zoek de benodigde papieren bij elkaar en leg die klaar (jaaropgaven inkomen, ontvangen zorgtoeslag, WOZ-beschikking, afschriften bankgirorekeningen, polissen ziektekosten verzekering (nominale en aanvullende premie), en uitvaartverzekering, rekeningen buitengewone uitgaven, bewijsstukken giften etc.)

En nog een laatste opmerking: u blijft te allen tijde zelf verantwoordelijk voor uw belastingaangifte.

door Webmaster Born

Maandag 12 maart j.l. hebben MEE-Oost Gelderland, Stichting Welzijnswerk Zutphen, Stichting Bevordering Welzijn Ouderen (SBWO, Warnsveld) en Born Ouderenwerk in Centrum de Born de website Informatiepunt Zutphen gelanceerd.

Wat is het Informatiepunt Zutphen.

Het Informatiepunt Zutphen is een digitaal informatiesysteem voor jongeren, ouderen en mensen met een beperking. Informatie over regelingen en voorzieningen in Zutphen kan op een eenvoudige manier worden opgezocht.

Bijlage III Topiclijst

Vragenlijst ouderen

Introductie

Graag wil ik met u willen praten over hoe u het wonen inervaart, wat uw idee over gezondheid is en wat ouder worden voor u betekend. Op deze manier wil de gemeente de faciliteiten die er nu zijn beter afstemmen op de wensen van de inwoners van
Daarvoor heb ik een paar vragen die ik graag wil stellen, ons gesprek zal ongeveer drie kwartier duren.

Ik wil ons gesprek graag opnemen, u blijft natuurlijk anoniem, ons gesprek wordt uitgeschreven maar uw naam komt daar niet bij te staan. Vindt u dit goed?

Ik ben heel benieuwd naar uw ervaringen, ideeën en adviezen. Als u even tijd nodig heeft om over een antwoord na te denken of een voorbeeld te verzinnen dan moet u daar rustig de tijd voor nemen. Als u nog vragen heeft, stel ze gerust.

Algemene gegevens respondent (aan het einde interview vragen in te vullen of invullen)

Geboortejaar m/v

geboortejaar partner m/v

Partner ja/nee

Heeft u kinderen en kleinkinderen?

.....

Een modaal inkomen voor een huishouden is €1750 netto per maand. Is het inkomen van uw huishouden:

- hoger dan modaal
- lager dan modaal
- ongeveer modaal

Wat is of was uw beroep?

En eventueel van uw partner?

Welke opleiding heeft u gedaan?

En eventueel uw partner?

- | | |
|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> basisschool | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> middelbaar onderwijs: mbo, mavo, mulo | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> middelbaar onderwijs : havo atheneum, gymnasium | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> hoger onderwijs (hbo of universiteit) | <input type="checkbox"/> |

Onderwerpen

- **Geld en boedel**
(pensioen, financieel, belastingaangifte, toeslagen)
- **Wonen, huis en buurt**
(onderhoud, comfort, trappen, meubilair, woonplaats, woonomgeving, burens, voorzieningen, winkels, verhuizen)
- **Bezigheden en ontspanning**
(werk, vrijwilligerswerk, mantelzorg, verenigingen, clubs, boeken, radio, tv, internet, pc, uitgaan, theater, bioscoop, vakantie, dagje weg, cursus, opleiding)
- **Lichaam en geest**
(welzijn, gezondheid)
- **Verkeer en vervoer**
(lopen, fietsen, openbaar vervoer, auto, vrienden en familie die brengen of halen, buurtbus en stadsvervoer, hulpmiddelen rollator en scootmobiel)
- **Zingeving en genieten**
(geloof, levensbeschouwing, kunst, muziek, natuur, gezin en familie, geboortegrond, activiteiten en sport)
- **Vrienden en contacten**
(familie, vrienden, partner, kennissen, burens, ontmoetingen, clubs en verenigingen)

Activiteiten en voorzieningen (krantenknipsels)

- Wat aan deze activiteiten spreekt u aan?
- Zou u ergens aan mee willen doen?
- Waar bent u blij mee dat het in de buurt zit? (voorzieningen)
- Wat zou een goed initiatief van de gemeente zijn?
- Hoe kan de gemeente dit bekend maken bij mensen die interesse hebben?

Gezondheid

Niemand is natuurlijk helemaal gezond of ongezond, meestal zitten we daar ergens tussen in

- Hoe zou u over het algemeen uw gezondheidstoestand noemen? (letterlijk deze vraag stellen) slecht, matig, goed, zeer goed, uitstekend
- Waar denkt u als eerste aan bij deze vraag?
- Welk rapportcijfer zou u geven voor uw gezondheid?

Speerpunten

Deze onderwerpen worden veel besproken in de media en politiek, kunt u ze op volgorde leggen met bovenaan het onderwerp dat u het meest bezig houdt? (vertellen waarom deze volgorde)

Ouder worden (kaarten levensdomeinen, indien nodig/gewenst)

Er zijn veel verschillende onderwerpen belangrijk om je gezond en gelukkig te voelen. Kunt u van deze onderwerpen aangeven waar u daarbij aan denkt?

- Wat vind u op dit moment belangrijk?
- Waar bent u tevreden over?
- Hoe denkt u dat dit de komende jaren veranderd?
- Wat vind u belangrijk om te kunnen blijven doen de komende jaren? (wat denkt u dat er veranderd de komende jaren?)

Afsluiting

Heeft u een voorbeeld van een iemand waarvan u zegt zo zou ik wel ouder willen worden? Dat mag iemand uit uw omgeving zijn of een bekend persoon

- Waarom is dit volgens u zo'n goed voorbeeld?

Heel erg bedankt voor uw tijd

- Wat vond u van ons gesprek?
- Is er nog iets waar we het niet over hebben gehad maar wat u nog graag toe wilt voegen?