

Krachtig oud worden?

Ines Jonker

LEEUWARDEN Wie 'krachtig' oud wil worden, moet vooral op tijd gaan nadenken over later. Een goede voorbereiding helpt om zelfredzaam te blijven, viel te horen op een bijeenkomst over dit onderwerp.



Actrice Jetty Mathurin deed als 'taante' een sketch bij de bijeenkomst Krachtig ouder worden in De Harmonie. FOTO: Marchje Andringa

'Je hoeft niet meer te werken voor je geld, terwijl velen nog wel fit zijn'

„Mijn oma is 94 jaar geworden. Ze woonde nog zelfstandig. Kreeg wel hulp, maar bepaalde zelf wat ze wel en niet deed. Van anderen mocht ze bijvoorbeeld niet in de tuin werken, maar dat deed ze wel”, vertelde een oudere dame donderdagmiddag in De Harmonie in Leeuwarden. De vraag was: wie is je rolmodel als het gaat om ouder worden?

Autonomie, je eigen beslissingen nemen. Dat vinden mensen een van de belangrijkste dingen op dit gebied. „Maar ook: verbondenheid met anderen om je heen, en het gevoel dat je ertoe doet”, sprak Pieter Hilhorst van de Raad van Volksgezondheid en Samenleving op de bijeenkomst ‘Krachtig ouder worden’.

Er komen steeds meer senioren, maar voorzieningen staan onder druk. Hoe bereid je je daarop voor? was hier de centrale vraag. In aansluiting op de landelijke campagne ‘Praat vandaag over morgen’ van het ministerie houdt de Seniorencoalitie (bestaande uit ANBO-PCOB en andere ouderenorganisaties) de komende jaren door heel Nederland dit soort bijeenkomsten voor zestigplussers. In Leeuwarden kwamen er 140 ouderen op af, uit de hele provincie.

„Jullie worden vaak gezien als een probleem”, constateerde Hilhorst. „Er komen veel ouderen bij, er is een zorgtekort. Maar eigenlijk kun je deze derde fase ook zien als geschenk van de eeuw. Je hoeft niet meer te werken voor je geld, terwijl velen nog wel fit en vitaal zijn.” En daar komt bij: veel senioren doen vrijwilligerswerk en vertegenwoordigen dus ook een maatschappelijk waarde.

Alle drie de waarden – autonomie, verbondenheid en het gevoel ertoe te doen – komen in het gedrang als mensen in leeftijd stijgen. Maar daar kun je je op voorbereiden. „Acht op de tien vijftigplussers denken niet na over hun oude dag. Het gevolg: ze verhuizen pas als ze niet meer mobiel zijn. Dan is het dus lastiger om verbinding te maken op je nieuwe woonplek.”

Met wie en hoe wil je wonen? was dan ook een van de vragen die aan de orde kwamen bij ronde tafelgesprekken. Wilma Lagendijk (70) verhuisde bewust naar een dorp. „Ik woon in Woudsend, waar een sterk mienshipsgevoel is. Ik werd heel snel opgenomen, maar ik ben ook heel actief. In mijn kennissenkring zit nu bijvoorbeeld een wijkzuster, dat zijn heel handige mensen.”

Frederike Spelbrink (75) onderzocht een paar jaar geleden of ze kon verhuizen naar een gelijkvloers appartement. Toen dat financieel niet mogelijk bleek in Leeuwarden besloot ze haar huisje toekomstbestendig te maken, met onder andere een badkamer op de begane grond. „Als ik mijn bed ook beneden zet, heb ik een klein appartementje.”

Joke (70-plus uit Alde Leie): „Wij wonen in een heel groot huis met hoge trappen. Daar ben ik minder blij mee, maar mijn man wil niet weg. We zijn nu nog vitaal maar misschien moeten we wel wat gaan regelen.”

De vragen zetten mensen aan het denken, en dat is precies de bedoeling, vertelt programmamanager Carolien Appelman. En andersom krijgt de Seniorencoalitie waardevolle informatie over wat de wensen en behoeftes zijn van ouderen. „Alles wordt genotuleerd en geanalyseerd. Dit is de stem van de ouderen. Laat je horen, is onze boodschap.”