

WAT VINDEN OUDEREN  
BELANGRIJK BIJ WONEN,  
WELZIJN EN ZORG?



beter  
oud



## DOOR OUDEREN, VOOR OUDEREN

**Wat vinden ouderen zelf belangrijk als het gaat over wonen, welzijn en zorg?  
Wat zijn nou écht waardevolle verbeteringen?**

Er is niemand die deze vragen beter kan beantwoorden dan ouderen zelf. Daarom stelde het ouderenplatform van BeterOud aandachtspunten op en beoordeelden zij welke projecten waardevol zijn en navolging verdienen. De uitkomsten zijn vastgelegd in een toetsingskader: een waardevol hulpmiddel voor iedereen die wonen, welzijn en zorg voor ouderen wil verbeteren.

In deze folder vindt u een overzicht van punten die voor ouderen belangrijk zijn gedurende 3 fases in hun leven:

- ✓ De fase waarin zij zich voorbereiden op de toekomst;
- ✓ De fase waarin zij zo zelfstandig mogelijk wonen;
- ✓ De fase waarin de zorg haar intrede doet, met opnames in het ziekenhuis.

Ook worden enkele 'voorbeeldprojecten' vermeld. Dat zijn projecten die volgens ouderen bewezen waardevol en succesvol zijn. Meer informatie over deze projecten (en het toetsingskader zelf) vindt u op [www.beteroud.nl/toetsingskader](http://www.beteroud.nl/toetsingskader).

beter  
oud

SAMEN WERKEN  
AAN WONEN,  
WELZIJN & ZORG

WWW.BETEROUD.NL

# ZELFSTANDIG THUIS WONEN MET BEPERKINGEN

Ouderen (met en zonder kwetsbare gezondheid) willen een woning en woonomgeving die zorgt dat ze zo lang mogelijk zelfstandig kunnen wonen. Het is van belang dat zij:

1. Veilig en prettig wonen;
2. In een buurt waar ze zich thuis voelen, met mensen en voorzieningen waar ze op terug kunnen vallen;
3. Waar (gezondheids)problemen op tijd worden gesignaleerd.

## Veilig en prettig wonen

Als het gaat om wonen is het belangrijk dat ouderen zelf, -maar ook beleidsmakers en projectleiders- aandacht hebben voor:

1. Woningaanpassingen in bestaande huizen en in nieuwbouw;
2. Mogelijkheden van 'cohousing': met elkaar wonen;
3. Stimuleren van ouderen om in gesprek te gaan over hun wensen en behoeften;
4. Daarbij rekening houden met de behoefte van ouderen aan fysieke en sociale veiligheid;
5. De betaalbaarheid en beschikbaarheid van woningaanpassingen;
6. Mogelijkheden op het gebied van domotica en robotica;
7. Hulp bij het maken van een keuze uit het grote aanbod van leveranciers, aannemers, verhuurders;
8. Het belang van deze criteria voor zowel kwetsbare als niet-kwetsbare ouderen.

## VOORBEREIDEN OP DE TOEKOMST

De meeste ouderen verliezen in de loop der jaren de grip op hun leven. Hoe kunnen zij er zelf voor zorgen dat ze zo lang mogelijk de regie houden? Er zijn 7 punten van belang als ouderen zich voorbereiden op de toekomst. Voor hen zelf, maar ook voor overheden, zorginstellingen, woningstichtingen en anderen die zich bezighouden met het verbeteren van wonen, welzijn en zorg voor ouderen.

Het gaat erom dat ouderen:

1. Sociaal actief blijven;
2. Fysiek actief blijven;
3. Mentaal actief blijven;
4. Zorgen dat ze mee blijven tellen;
5. Zich voorbereiden op beperkingen die komen met het stijgen van de jaren;
6. In gesprek gaan over wensen en behoeften;
7. Zich verdiepen in de mogelijkheden van moderne technologie.

... en dat organisaties ervoor zorgen dat ouderen deze mogelijkheden krijgen.

### Voorbeeldprojecten

- ✓ Is alles besproken voor nu, zo en later?
- ✓ Als ik ouder word, leven van alledag
- ✓ Sociaal vitaal waaronder Delfgoud



### Voorbeeldprojecten

- ✓ Langer Thuis Rotterdam
- ✓ Wonen met gemak Breda

## Wonen in een veilige en sociale buurt

Een buurt is waar je je thuis voelt. Een buurt kan de straat zijn, maar ook de wijk of zelfs het dorp. Dat is voor iedereen verschillend. Een goede buurt verleidt (oudere) bewoners om - indien de wens daartoe bestaat - mee te doen. Het is van belang dat voorzieningen bereikbaar zijn. En dat ouderen met vertrouwen naar buiten kunnen gaan om anderen te ontmoeten. In een seniorvriendelijke buurt is sprake van:

1. Voorzieningen zoals winkels, brievenbussen, een huisartsenpraktijk;
2. Fysieke en sociale veiligheid;
3. Betaalbare activiteiten;
4. Een centrale ontmoetingsplek met een informatiepunt.

### Voorbeeldproject

- ✓ Wonen met gemak, Prinsenbeek Breda

## Tijdig signaleren van problemen

'Voorkomen is beter dan genezen' geldt overal, ook bij ouderen. De senior en zijn omgeving zijn erbij gebaat als gezondheidsproblemen en eenzaamheid voorkomen worden. Risicofactoren moeten zo vroeg mogelijk gesignaleerd worden. Er zijn 6 aandachtspunten voor organisaties die zich hier mee bezig houden:

1. Kijk niet alleen naar de gezondheid van ouderen, maar naar alle levensterreinen;
2. Baken de doelgroep af, niet alle ouderen lopen risico;
3. Beschrijf op welke wijze er wordt gesignaleerd;
4. Kies voor een benadering die past bij de doelgroep;
5. Maak gebruik van vertrouwde personen om met ouderen in contact te komen;
6. Laat het niet bij signaleren alleen: zorg voor een vervolgstap indien nodig.

### Voorbeeldprojecten

- ✓ Even Buurten
- ✓ Om U



## ZORG THUIS EN IN HET ZIEKENHUIS

Als de gezondheid van ouderen kwetsbaar wordt, is de kans groot dat ze te maken krijgen met ziekenhuisopname(s). Helaas komt een groot deel van de ouderen slechter uit het ziekenhuis, dan dat ze erin gaan. Dit moet voorkomen worden. Er zijn 5 aandachtspunten waar ouderen en zorgorganisaties rekening mee moeten houden bij ziekenhuisopname. Ouderen moeten hier om vragen. Het is van belang dat het ziekenhuis:

1. Bij opname de oudere test op risico's (zoals een delier);
2. Zorgt voor een integraal behandelplan (over afdelingen en specialismen heen);
3. Vraagt naar de rol van familie en vrienden;
4. Gedurende de opname al voorbereidingen treft voor de overgang naar huis (of verpleeghuis);
5. Schriftelijk en mondeling duidelijke informatie geeft bij ontslag.

### Voorbeeldproject

- ✓ Transmurale zorgbrug (AMC)

Het volledige toetsingskader, met de uitgewerkte aandachtspunten en de voorbeeldprojecten, kunt u downloaden op:

✓ [www.beteroud.nl/toetsingskader](http://www.beteroud.nl/toetsingskader)

Wilt u een papieren exemplaar ontvangen? Of heeft u andere vragen? Neem dan contact op met ouderen in uw regio die actief zijn voor BeterOud. Hun gegevens vindt u ook op bovenstaande website.

Dit toetsingskader is mede tot stand gekomen dankzij



**kbo-pcob**



**NOOM**  
Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten

**nvog**

beter  
oud

SAMEN WERKEN  
AAN WONEN,  
WELZIJN & ZORG