

VERGRIJZING Keuze tussen huis aanpassen of verhuizen

Wacht niet te lang met kleiner wonen

Ouderen wonen tot op hoge leeftijd nog altijd zelfstandig. Nog altijd zeven van de tien negentigplussers woont zelfstandig, al dan niet met hulp of zorg. Ze zijn tevreden over hun huis en hun buurt.



Eric Kok
eric.kok@mediahuis.nl

Heemskerk ■ Toch is het verstandig om op tijd na te denken over een verhuizing naar een geschiktere woning of over het aanpassen van de woning. „Eigenlijk al als je zestig bent”, zegt Harry Wagendorp van de Grijsje Ezel, het netwerk voor ouderen in Heemskerk. „Dan ben je nog jong en vitaal, dan kan je de veranderingen nog aan. Hoe langer je wacht, des te moeilijker het wordt.” „Veel mensen stellen het uit tot het te laat is. Ik zie het om me heen gebeuren. Want ja, we zijn jong tot we tachtig zijn, denken we. Velen wachten tot ze echt niet meer in hun huis kunnen blijven wonen, ze geen tijd en geen keuze meer hebben. Als er al plaats is. Of ze geen energie meer hebben om een verbouwing of verhuizing te regelen.”

Keuze

Ook directeur Sjoerd Hooftman van corporatie Woonopmaat zegt het: „Je moet erover nadenken als je nog fit bent. Nu kan je het nog regelen. Bedenk dat je als je iets overkomt, je vaak geen keuze meer hebt waar je de rest van je leven woont.” **Neem mevrouw A., 83 jaar. Ze woont de laatste jaren zelfstandig, ook na zijn overlijden. Tot ze viel, een been brak en van de ene op de andere dag hulpbehoevend werd. Met veel moeite konden haar kinderen na drie maanden een zorgwoning regelen, aan de andere kant van de stad.** „Veel oudere huurders zoeken een andere woning”, zegt Hooftman. „Gelijkvloers, met een balkon, een lift, betaalbaar en energiezuinig. En in de vertrouwde buurt en dicht bij voorzieningen. Een aantal van hen durft de stap te zetten om zich in te schrijven. Het gekke doet zich voor dat als we een woning voor ze hebben, dat verschillende toch nee zeggen, toch maar niet. We zien het bij het project Slotvrouwe. Daar is een groep mensen die ingeloot zijn, die het toch niet doen.”

„Wat het is? Verhuizen is een van de meest indrukwekkende gebeurtenissen in een leven. Daar komt veel bij kijken. Veel mensen zien er toch tegen op.”

Urgentie

„Zo lang er geen gevoel van urgentie is, bijvoorbeeld lichamelijk ongemak, is de noodzaak om te verhuizen niet erg groot”, zegt de Groningse wetenschapper Petra de Jong tegen de NOS. „Ja, het huis is wat groot en de tuin wordt bewerklijker, maar vaak is men gehecht aan de woning en de omgeving. Het is het toneel van dierbare herinneringen.”

Daar komt bij dat een woning meestal voor een groot deel is afbe-

Later lekker wonen

Corporaties en gemeenten in de IJmond hebben de campagne Ook later lekker wonen opgezet. „We willen mensen stimuleren eerder na te denken hoe ze later willen wonen, of ze hun huis aan zullen passen of zullen verhuizen. Op de website ooklaterlekkerwonen.nu staat veel informatie. Bezoekers kunnen ook checken wat ze nu kunnen doen om later naar hun zin te wonen.”

taald of al voor een lange tijd wordt gehuurd. „Daardoor zijn de kosten laag. En los van die kosten is verhuizen ook een hele opgave, dus het wordt zo lang mogelijk uitgesteld.” Een op de zes 55-plussers vindt hun huis niet geschikt om oud in te worden. Corporaties en gemeenten stimuleren senioren om hun eengezinswoning te verruilen voor een kleiner appartement. „We bieden verhuishulp aan”, zegt de corporatiedirecteur. „Ouderen hebben ook nog de keuze waar terecht kunnen. Wie een eengezinswoning achterlaat, krijgt voorrang bij deze keuze. Zo helpen ze jongere gezinnen aan woonruimte. Een win-winsituatie.” „De corporaties zouden het voorbeeld van Texel moeten volgen”, zegt Bram Jansen van de Grijsje Ezel. „Wie daar verhuist naar een kleinere woning, houdt dezelfde huur. Het



FOTO ANP/ROOS KOOLE

verschil in huur wordt gecompenseerd, bijvoorbeeld als je van 500 euro naar een duur appartement van meer dan 700 euro gaat.”

DE DUVEL IS OUD



Iedereen krijgt er mee te maken. De IJmond vergrijsst dubbel: we worden ouder dan vroeger, en meer mensen worden oud. Velen worden vitaal oud, maar er komt een moment dat we zorg nodig hebben en anders moeten wonen. Daar besteden we in een serie verhalen aandacht aan. Vandaag: langer zelfstandig wonen.

Huurgewenning

Hooftman: „We faciliteren huurgewenning, om de overgang naar een hogere huur geleidelijk te maken. Je moet overigens niet alleen kijken naar de kale huur. Een nieuwe woning is vaak energiezuinig, de stook- en stroomkosten zijn een stuk lager. Dat scheelt ook.” **Mevrouw B, 79, woonde na het overlijden van haar man alleen in Zaandam. Haar kinderen woonden in de IJmond. Ze zeiden: Kom in Beverwijk wonen, dicht bij ons. Dat deed ze. Ze woont acht jaar naar haar zin in een mooi appartement, met haar kinderen in de buurt. Ook heeft ze meer contacten met leeftijdgenoten.**

Het is wel zo dat er veel te weinig seniorenwoningen zijn. „Er moet meer gebouwd worden voor ouderen”, zegt Harry Wagendorp. „Er wordt gezegd dat er te weinig ruimte is. Dan moeten we maar de lucht in, moet er meer hoogbouw komen. Gemeenten moeten ervoor zorgen dat de voorzieningen in de wijk bereikbaar blijven. Denk aan de buurtsuper, de geldautomaat, de huisarts en andere eerstelijnszorg en openbaar vervoer.” De keuze kan ook zijn om het huis aan te passen. Dat kan bij zes van de tien huizen. Het begint meestal met het weghalen van drempels, ook in de tuin, het aanbrengen van handgrepen bij toilet en douche, een hoger toilet en antislipmatten in de badkamer. Ingrijpender is het om bredere deuren te plaatsen. Of een traplift. Soms moet de keuken aangepast worden.

Ontspullen

„Het is ook mogelijk om de slaapkamer naar beneden te halen”, zegt Bram Jansen. „Bedenk dat je slecht wegkomt als er brand uitbreekt. En je doet er goed aan om te ontspullen,

dingen weg te doen of weg te geven. Je huis moet niet zo vol staan dat je je kont niet kan keren met een rollator of scootmobiel.”

Het is mogelijk om een financiële bijdrage te krijgen van de gemeente, via de WMO. Bedenk wel dat daarvoor gekeken wordt naar de medische noodzaak. Jansen: „Er staat een maximum op van 10 duizend euro per woning. Daar zit je zo aan.” Kom je hoger uit, dan adviseert de gemeente om te verhuizen. **Meneer en mevrouw C woonden vijftig jaar in het huis dat ze hadden laten bouwen. Tot mevrouw kanker kreeg, en haar bed naar de begane grond moest. Na een jaar kregen ze een gelijkvloerse woning in een buurdorp. Uiteindelijk konden ze naar een woonzorgcomplex. Daar viel een heleboel mantelzorg van de schouders van meneer C af.**

Wie thuis wil blijven wonen, heeft op een moment zorg aan huis nodig, thuiszorg of mantelzorg. „Het probleem is dat de vraag nu al groter is dan het aanbod”, zegt Harry Wagendorp. „En dat wordt steeds nijperder als er meer ouderen en minder jongeren zijn.”

Vandaar de zoektocht naar nieuwe woonvormen. Er is creativiteit nodig om mengvormen van wonen en zorg in de wijk te maken. Tuinders kennen al een soort kangeroewoning, waarbij de ouders in een aanleunwoning bij hun kind wonen. Er zijn plannen voor een Knarnehof, een complex waar jong en oud in samen wonen. „Gemengd wonen is gezelliger en handiger, bijvoorbeeld als de aantallen senioren wijzigen. Ook voor een halve flat senioren loont het om voorzieningen aan te brengen”, zegt Jansen..



„Ik ben niet van plan meer operaties te krijgen, maar je wordt wel wat ouder. Daar moet je ook rekening mee houden”, zegt Wim Koelma.

FOTO'S RONALD GOEDHEER

‘Confronterend, ik ben senior en krijg daarom voorrang’

Eric Kok

Heemskerk ■ „Het is wel een beetje confronterend, een email dat ik tot de senioren hoor. Zo voel ik me niet. Maar daarom en omdat ik een eengezinswoning achterlaat, krijg ik wel voorrang voor deze woning.” Wim Koelma (67) had de hoop op een appartement al opgegeven omdat hij bij de loting nummer 1.069 had gekregen, terwijl er maar enkele tientallen woningen te vergeven waren. Toch kan hij er begin mei in.

„Ik ben heel blij met dit huis. Ik voel me er nu al thuis, zegt hij. Ik krijg zelfs al visite, al kan ik geen koffie aanbieden”, grapt hij. Het is maart, en de bewoners van de flats langs de Tolweg in Heemskerk mogen voor het eerst in hun nieuwe woning. Kunnen ze alles opmeten, voor de vloerbedekking en de meubelen. De woning zelf is nog kaal en leeg. „Ik kan zo schilderen, de muren zijn mooi afgewerkt”, constateert Koelma.

Ballet

Hij was vroeger professioneel balletdanser, bij het Nationale Ballet, later in Zuid-Afrika en Nieuw-Zeeland. „Prins Charles en prinses Diana zijn nog bij een voorstelling geweest in Nieuw-Zeeland. Dat was zo leuk, dat was echt een hoogtepunt.”



Wim Koelma op zijn balkon, met uitzicht op kasteel Assumburg. „Ik zie echt op tegen de verhuizing zelf. Het liefst had ik dat je maar met je vingers hoeft te knippen en dat alles dan hier staat.”

FOTO RONALD GOEDHEER

„Ik heb nu klachten aan mijn knieën en mijn heupen. Het kost mij steeds meer moeite om de trap omhoog te gaan, ik moet me omhoogtrekken aan de spijlen. Op zolder kwam ik al helemaal niet meer.”

„Ik heb een paar zware operaties gehad. Toen moest mijn bed naar beneden, en moest ik me naar boven hijsen om te douchen. Je krijgt niet makkelijk een traplift. Daarom

vond ik dat ik beter kon verhuizen. Ik ben niet van plan meer operaties te krijgen, maar je wordt wel wat ouder. Daar moet je ook rekening mee houden.”

„Daarbij komt dat ik nu een groot huis heb, een eengezinswoning, terwijl ik alleen woon. Sinds ik weer terug ben in Nederland, ben ik alleenstaand. Ik vind het eerlijk, om te verhuizen naar een kleinere woning. Je

hoort veel over doorstroming. Nu kan een jong gezin erin. Waarom zou ik niet kleiner gaan wonen als het kan?”

Altijd jong

„Ik ben al vier, vijf jaar geleden begonnen met nadenken over kleiner wonen. Ja, ik was er best vroeg bij. Je denkt dat je altijd jong bent. Mijn moeder wordt dit jaar negentig, maar zo voelt ze zich niet. Ze ziet er ook veel jonger uit. Ik hoop dat ik haar genen heb.”

„Ik heb geen haast. Er waren ook meer projecten waar ik interesse in had, bij het station en aan de zuidkant van de Broekpolder. Ik kon nog wel wachten. Ik zat ook naar mijn zin in de Broekpolder. Het is een fijn huis, en ik had het ook erg getroffen met mijn buurten.”

„Ik zie echt op tegen de verhuizing zelf. Het liefst had ik dat je maar met je vingers hoeft te knippen en dat alles dan hier staat. Gelukkig heb ik hulp, van mijn familie en mijn vrienden. Het is nu een puinhoop bij mij thuis. Ik ben veel aan het weggoeien.”

„Bij de verhuizing zelf hebben veel mensen aangeboden om me te helpen. Zelfs mijn moeder. Ik heb haar wel gezegd dat ze rustig aan moet doen. Het is al fijn als ze koffie zet. Aan de andere kant: ik wil niet afhankelijk van mensen zijn, ik wil de regie houden. Ik ben nog niet hulpbehoevend.”

„We zijn jong tot we tachtig zijn, denken we

De Grijsje ezel

De Stichting de Grijsje Ezel Heemskerk (uit 2019) is de opvolger van de Stichting Gezamenlijke Ouderenbonden Heemskerk. De stichting is opgericht ter ondersteuning van ouderen en hun verzorgers. Zij heeft een adviesraad met vertegenwoordigers uit zeventien organisaties uit de informele zorg in Heemskerk, waaronder alle ouderenbonden. Speerpunten zijn o.a. adequate informatie aan ouderen en versterking van de informele zorg.