

In zorgzaam dorp Austerlitz regelen yeps de thuiszorg zelf wel

Hoe houden young elderly persons (yeps) hun leven vitaal en zinvol? Zorg moeten ze met elkaar regelen. In 'zorgzaam dorp' Austerlitz doen ze niets liever.

Bron Trouw - **Hans Marijnissen en Marten van de Wier** 14 september 2019, 9:57

De geur van Spaans gekruide aardappels vult de keuken. Aan het roestvrijstalen aanrecht verdeelt Rie van Essen met een vastberaden blik de soepstengels: in elk glaasje gazpacho komt er een. Straks komen er rond de vijftig gasten: zestigers, zeventigers en ouder. Ze komen naar het dorps huis voor een praatje en een lekkere maaltijd voor 10 euro. Van Essen is vrijwilliger bij coöperatie 'Austerlitz Zorgt'. De tachtigjarige 'zorgt' hier voor Austerlitzers die qua leeftijd soms haar kinderen hadden kunnen zijn.

'Zorgzaam dorp', staat er onder het plaatsnaambord van Austerlitz, dat valt onder de gemeente Zeist. Het zijn vooral de bewoners in de derde levensfase, de nog vitale *young elderly persons* (yeps), die via de zorgcoöperatie omkijken naar ouderen die hulp kunnen gebruiken. 'Dorp van de toekomst' had er ook kunnen staan, want jongere ouderen zullen zelf zorg moeten organiseren: voor zichzelf en voor andere ouderen.

Prijsvraag: Oud, daar moet een beter woord voor zijn

We worden als baby geboren, dan worden we peuter, kleuter, tiener, puber. Zodra we volwassen zijn, worden we naar kleur ingedeeld: we zijn bakfietsmoeder, laagopgeleide, conservatief, populist. Zijn we de 65 gepasseerd, dan lijken al die verschillen verdwenen en duidt men ons aan met één woord: oud. Of, eufemistisch, met senior of 65-plusser. En dat blijven we decennialang, tot onze dood.

Kortom: het huidige vocabulaire doet de 'jongere oudere' ernstig tekort. De nieuwe derde levensfase vaagt om nieuwe woorden. De redactie van Trouw bedacht de *young elderly person* (yep), maar er moeten mooiere

woorden zijn. Heeft u een suggestie? Stuur uw taalidee naar yep@trouw.nl, en een jury met columnist Nelleke Noordervliet, presentator van radioprogramma 'De Taalstraat' Frits Spits, taaldeskundige Ton den Boon en Pieter Hilhorst van de Raad voor de Volksgezondheid en Samenleving (RVS) beloont in oktober de winnaars.

Kijk naar de cijfers. Het aantal 75-plussers in Nederland neemt tot 2030 toe tot 2 miljoen, 720.000 meer dan nu. Tegelijkertijd is een tekort aan werknemers in de zorg. Op dit moment werken daar 1,2 miljoen mensen, en zijn er 25.000 onvervulde zorgvacatures. Het Sociaal en Cultureel Planbureau verwacht dat er tot en met 2040 alleen al in de ouderenzorg 350.000 extra medewerkers nodig zijn, een vraag die waarschijnlijk niet volledig kan worden ingevuld. Professionele hulp is dus minder vaak voorhanden.

Toekomstige ouderen hebben bovendien minder kinderen en dus krimpt ook de groep potentiële mantelzorgers.

Goede zorg is vooral een taak van



©TROUW L&F | BRON: I&O RESEARCH

Beeld Louman & Friso

De laatste jaren trekt de overheid zich terug uit de zorg. Gemeenten zijn zuinig met het toekennen van thuiszorg, sinds het Rijk die taak naar hen heeft doorgeschoven – tegen een kleiner budget. Het verzorgingshuis is sinds 2015 praktisch verdwenen. Alleen wie er echt slecht aan toe is, kan nog in een verpleeghuis terecht.

Verhuizen naar Zeist? Ze moeten er niet aan denken

De 55- tot 75-jarigen die meededen aan ‘De yep van tegenwoordig’, het onderzoek van I&O Research in opdracht van *Trouw*, zien het regelen van goede zorg desondanks vooral als een taak van de overheid (zo’n zeven op de tien). De invullers konden meerdere antwoorden aankruisen. Vier op de tien vinden ouderen zelf verantwoordelijk, en een kwart de familie en vrienden van ouderen.

In Austerlitz moeten ze er niet aan denken om in een instelling te wonen: dat betekent verhuizen naar Zeist. De coöperatie ‘Austerlitz Zorgt’ werd in 2012 juist opgericht zodat ouderen in het dorp kunnen blijven. Een kwart van de 1600 inwoners steunt de coöperatie als lid, voor 25 euro per jaar.

Die coöperatie begon met een door vrijwilligers gerunde vervoersdienst voor ziekenhuis- en doktersbezoek, en een vrijwillige klussendienst voor kleine aanpassingen aan het huis. Austerlitz Eet kwam erbij, om te zorgen voor sociaal contact en een gezonde maaltijd. De komende maanden verrijzen er ook zorgwoningen in het dorp, op initiatief van de coöperatie.



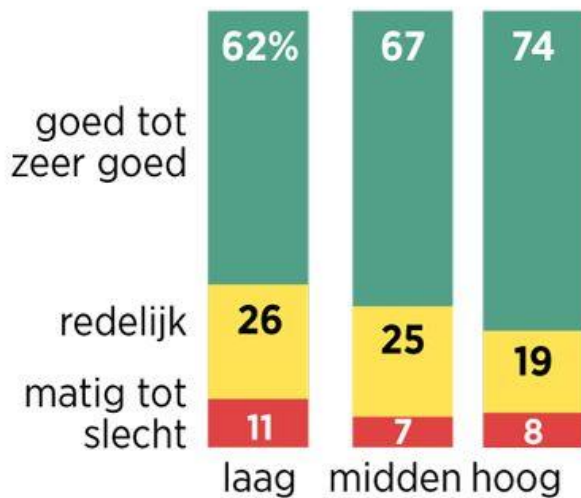
Beeld Roos Pierson

De yeps vormen het overgrote deel van de tachtig vrijwilligers. Via Austerlitz Zorgt helpen zij de oudere generatie. Vaak loopt het ook door elkaar: wie deze maand een ander helpt, heeft volgende maand misschien zelf hulp nodig.

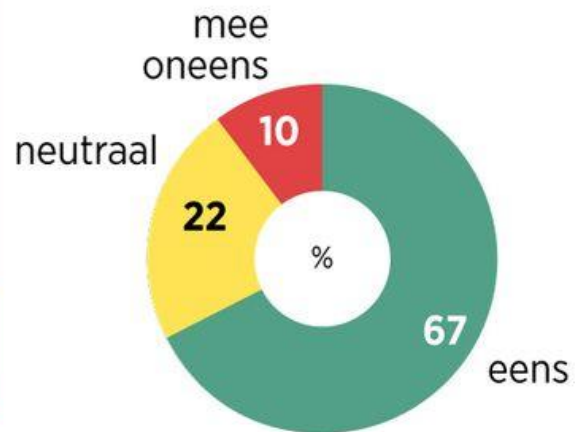
Alternatief voor het verzorgingshuis

Neem Frans Emmink, een 76-jarige met vrolijke ogen onder slordig krulhaar. Een tijdlang ging hij als vrijwilliger voor Austerlitz Zorgt wandelen met een 56-jarige man die in een rolstoel belandde, en van boswandelingen hield. “Als het nodig was, kon ik hem uit het zand trekken”, vertelt Emmink terwijl hij in het dorps huis zijn patatas bravas eet. “Maar ik schaam me diep, want de afgelopen tijd heb ik als vrijwilliger niets gedaan.”

Ervaren fysieke gezondheid naar opleiding



Ik geloof dat ik controle heb over mijn eigen fitheid



©TROUW L&F | BRON: I&O RESEARCH

Beeld Louman & Friso

Door hartfalen en een gescheurd bloedvat belandde Emmink zelf in het ziekenhuis. Gerrit Jansen, de keurige 82-jarige heer die naast hem zit te eten, haalde hem na twee weken op. Hij is vrijwilliger voor de vervoersservice. “Mijn vrouw en ik dachten er al over na om op termijn naar Zeist te verhuizen, dichterbij alle voorzieningen”, zegt Emmink. “Nu denk ik dat we hier beter af zijn. Hier is juist méér zorg.”

De zorgcoöperaties schieten de afgelopen jaren als paddenstoelen uit de grond: landelijk zijn er meer dan driehonderd, in soorten en maten. Ze verrichten geen medische handelingen, maar alleen taken die vrijwilligers mogen uitvoeren. Toch vormen de vervoers- en klusservice, de gezamenlijke etentjes en het omkijken naar elkaar in Austerlitz wel degelijk een alternatief voor het vroegere verzorgingshuis.

Tip van Lia van Dijk, bestuurslid van Austerlitz Zorgt

Durf rebels te zijn

“Als je een zorgcoöperatie opricht, moet je opboksen tegen de gevestigde orde van overheden en zorgaanbieders. Als het niet kan volgens de wet, dan ga je eromheen. Wij moesten een protocol opstellen met wel 180 punten. Een heel boekwerk. Een van die punten was dat we een privacyreglement moesten hebben. Wij kwamen erachter dat de gemeente Zeist zelf geen privacyreglement had. Toen hebben we opgeschreven: ‘Zie privacyreglement gemeente Zeist’. De rest van de punten hebben we ook creatief ingevuld, met ‘ja’, ‘nee’ of ‘zie bijgevoegde folder’. Wij zijn ook wel eens weggelopen na een overleg met de boodschap: ‘Dat doen we niet’. Je moet een beetje rebels zijn.”

En: wat we nu nog zien als medische handeling, is dat straks wellicht niet meer. PostNL gaat ervan uit dat we simpelere zorgtaken in de toekomst vaker zelf doen, geholpen door technische snufjes. Het postbedrijf stelt dat we over tien tot twintig jaar veel medische handelingen, zoals bloed afnemen, zelf thuis doen. Het bloedmonster kan per post naar het laboratorium. Patiënten hoeven niet meer altijd voor een consult naar de specialist in het ziekenhuis, maar kunnen die via een beeldverbinding thuis raadplegen.

PostNL kan de apparatuur bezorgen en installeren, stelt Huub Zijlstra, sectormanager van de nieuwe PostNL-afdeling health. Zijlstra wil zich storten op alles dat het langer thuis blijven wonen mogelijk maakt: maaltijdbezorging, het ophalen en brengen van de was, het afleveren van medicijnen.

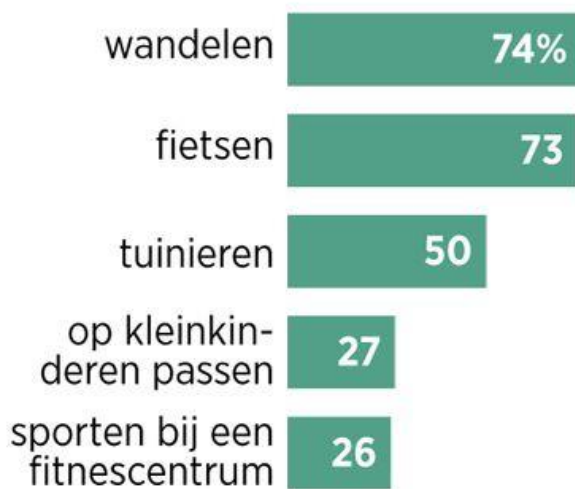
Flexibeler, goedkoper, beter

In Austerlitz vervaagt de grens tussen professionele hulp en vrijwilligerswerk nu al. Austerlitz Zorgt heeft twee professionele krachten in dienst: een dorpsondersteuner en een wijkverpleegkundige.

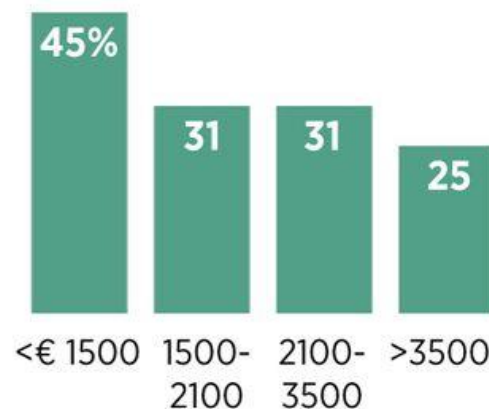
Waarschijnlijk is het dorp de enige plek in Nederland waar de gemeente de

beslissing wie er recht heeft op thuiszorg heeft uitbesteed aan de zorgcoöperatie. Dat oordeel velt dorpsondersteuner Marianne Veenema (61), al houdt zij zich wel aan dezelfde regels die gelden in de rest van de gemeente Zeist.

Wat doet u zoal om fit te blijven



Als ik afhankelijk word van anderen, hoeft het leven van mij niet meer naar inkomen



©TROUW L&F | BRON: I&O RESEARCH

Beeld Louman & Friso

Het voordeel, volgens Veenema: de lijntjes zijn korter, en zo kan de zorg flexibeler, goedkoper en beter worden geregeld. Veenema praat met de dorpelingen die zorg nodig hebben en belt dan meteen met een vrijwilliger die kan helpen. Of ze belt de wijkverpleegkundige van Austerlitz Zorgt, die thuiszorg regelt via een professionele thuiszorgorganisatie.

“De thuiszorg kan iemand helpen met wassen en daarna kan een van onze vrijwilligers voor een maaltijd zorgen”, legt Veenema uit. “Zo is er meer mogelijk dan via alleen een thuiszorgorganisatie. Onze vrijwilliger kan ook de maaltijd in de magnetron zetten en kijken of de cliënt zijn eten opeet. Dat doet de reguliere maaltjidservice niet.”

Dat we de zorg vaker zelf moeten regelen, is dan ook geen reden voor gesomber, vindt Rudi Westendorp. De Nederlander is hoogleraar aan het Center for Healthy Aging (gezond oud-worden) in Kopenhagen. Zo willen wij Nederlanders het zelf, zegt Westendorp: autonoom zijn tot op hoge leeftijd. Dat klopt, blijkt uit het Trouw-onderzoek: 91 procent wil zo lang mogelijk thuis wonen. Maar daarnaast geven vier op de tien aan het ook prima te vinden om als de gezondheid verslechtert in een verzorgingshuis te wonen.



Tachtiger Van Essen met een blad vol maaltijden. Beeld Roos Pierson

Sjouwen met grote schalen aardappels

Yeps zijn gemiddeld beter in staat om voor zichzelf en voor anderen te zorgen dan de gepensioneerden van vroeger. Ze zijn gezonder dan ooit. Kijk naar tachtiger Rie van Essen, die in de keuken van het dorps huis loopt te sjouwen met grote metalen schalen met aardappels. “Het aantal jaren dat we gehandicapt zijn, is gemiddeld hetzelfde gebleven, maar opgeschoven naar hogere leeftijd”, zegt Westendorp.

Over oud worden, wordt in Nederland vaak veel te negatief gedacht, vindt Westendorp. En dat terwijl de vooruitzichten zoveel gunstiger zijn dan vroeger. “Vergelijk jezelf als 65-jarige eens met je ouders of grootouders rond die leeftijd. Naarmate je ouder wordt, gaat je kwaliteit van leven in landen als Nederland en Denemarken alleen maar omhoog, vanaf het moment dat de kinderen het huis uit zijn. Gemiddeld genomen is dat alleen in het laatste half jaar van je leven, het rafelige einde, niet meer zo.”

Westendorp spreekt over gemiddelden, wie pech heeft is al veel eerder van zorg afhankelijk. Het onderzoek van Trouw laat een scherpe tweedeling zien tussen hoge en lage inkomens. Driekwart van de hoger opgeleiden stelt dat zijn gezondheid goed of zeer goed is. Bij lager opgeleiden is dat zo'n 60 procent. Mensen die een inkomen hebben dat lager dan modaal is, maken zich vaker zorgen over de periode dat ze niet meer zelfstandig zijn. En bijna de helft van de mensen met een minimuminkomen onderschrijft de stelling: ‘Als ik afhankelijk word van anderen, dan hoeft het leven van mij niet meer’. Bij de ouderen met een netto-maandinkomen boven de 3500 euro is dat maar een kwart.

Tip van Rudi Westendorp, hoogleraar ouder-woorden

Bereid je voor op een leven dat langer duurt dan dat je denkt

“Je bent misschien bang dat jou hetzelfde overkomt als die buurman, die de dag na zijn pensioen overleden is. Ik zeg: je hebt gemiddeld nog achttien jaar te leven vanaf je pensioendatum, dus je kunt er evengoed vanuit gaan dat jij nog 36 jaar hebt. Zelfs een 90-jarige heeft gemiddeld nog bijna vier jaar te leven. Maak daarom plannen: wat ga jij de komende vijf jaar doen? Reken erop dat je kwaliteit van leven hoog blijft. Het vooruitzicht is beter dan ooit tevoren. De kans op dementie na je zeventigste is al 30 procent minder dan in de tijd van je ouders. De kans dat je met stalen heupen, knieën en hartkleppen langer kunt blijven lopen is aanzienlijk toegenomen.

Maak dus serieuze plannen. Anders slaan de sociale eenzaamheid, de verveling en afhankelijkheid onherroepelijk toe.”

Zo'n coöperatie kan ook in de stad

Zou de coöperatie in Austerlitz eraan bijdragen dat de yeps daar gezond blijven? De vrijwilligers blijven via de coöperatie in elk geval tot op hoge leeftijd lichamelijk en sociaal actief. Er is nog een effect, denkt dorpsondersteuner Veenema. “De coöperatie is voor veel mensen een pak van het hart. Ze weten dat ze er altijd op terug kunnen vallen. Ik denk dat ze zich daardoor fitter en vrolijker voelen.”

Kan zo'n coöperatie ook in de stad opbloeien, waar minder sociale samenhang is? Lia van Dijk (70), bestuurslid van Austerlitz Zorgt, denkt van wel. “Wij hadden een groep trekkers met een groot netwerk. Niet alle wijken hebben de mazzel dat er mensen wonen die weten hoe ze dit kunnen aanpakken”, erkent ze. Maar in dat geval moet de gemeente het initiatief nemen en de bewoners op weg helpen bij het opzetten van hun eigen coöperatie. Die investering in tijd en geld haalt de gemeente er volgens Van Dijk dubbel en dwars uit.

De ontwikkelingen in het dorp zijn niet zoveel anders dan de rest van het land, zegt Wil van Gaasbeek (75) na het eten aan de koffie. “Vroeger kende iedereen iedereen. Je keek om naar je buurman, als die wat had. Kinderen woonden nog in de buurt.” Zorgen voor elkaar was in haar jeugd volgens Gaasbeek vanzelfsprekend. Nu niet meer, ook niet in Austerlitz. Nu moet je het organiseren.

Een cursus leefplezier

Op [Trouw.nl/yep](https://www.trouw.nl/yep) vindt u alle uitkomsten van 'De yep van tegenwoordig', het onderzoek onder 55- tot 75-jarigen dat I&O Research deed in opdracht van Trouw. U kunt er de test doen: wat voor een yep bent u? Ook vindt u er

onze [podcast](#) met verslaggevers Hans Marijnissen en Marten van de Wier, de makers van de cursus leefplezier. Die zesdelige cursus wijst u de weg naar een lang en gelukkig leven. Dit is aflevering 1.

1 Hoe zorgen we voor onszelf?

2 Hoe gaan we wonen? Woensdag 18 september

3 Blijven we werken? Vrijdag 20 september

4 Hoe gaan we dit betalen? Woensdag 25 september

5 Hoe houden we interessante vrienden? Vrijdag 27 september

6 Hoe blijven we zinvol? Woensdag 2 oktober

Lees ook:

Vitale ouderen weigeren zich voor te bereiden op de zorg die ze later nodig hebben

De nieuwe generatie ouderen is onvoorbereid op de levensfase waarin zij afhankelijk worden van zorg. Hoewel de overheid zich steeds verder terugtrekt en de personeelstekorten in de zorg fors toenemen, gaat een grote meerderheid ervan uit dat de staat zich straks over hen ontfermt – ten onrechte.