

THEMA MIDDAG

OUDEREN LANGER THUIS WONEN



ADVIESRAAD SOCIAAL DOMEIN LOCHEM

Wonen, Zorg & Kwaliteit van leven

27 Maart 2024

Organisatie: m.m.v.

8 ASDL leden

1 medewerker Welzijn Lochem

2 beleidsmedew. afd. Maatschappelijke Ontwikkeling gem Lochem

22 inwoners uit de gem Lochem

brainstormsessies:

1 Wonen

2 Zorg

3 Kwaliteit van leven

ADVIESRAAD SOCIAAL DOMEIN LOCHEM

Wonen, Zorg & Kwaliteit van leven

27 Maart 2024

1 Wonen

Wat zijn vragen die voorbij komen?

- Ga je verhuizen naar een levensloopgeschikte woning of blijf je wonen.
- Blijf je wonen, is dan je woning levensloop geschikt te maken?
- Kun je dat betalen, kun je dat organiseren en is het een keerzijde dat bijvoorbeeld eenzaamheid sneller op de loer ligt?
- Voor lagere inkomens is zo'n aanpassing niet te doen.
- Is er een mogelijkheid voor een "blijvers subsidie"?
- Wat zijn eigenlijk de financiële mogelijkheden?
- Kan ik mijn eigen grote huis delen of splitsen?
- Kan ik een mantelzorgwoning plaatsen in mijn tuin?
- Of kan ik een huisje bijbouwen?
- Wat zijn eigenlijk de mogelijkheden voor mantelzorg (of pre-mantelzorg)?
- Met 1 ander (jonger) gezin samenwonen?
- Zorgen voor elkaar, als oppas voor de jongsten en zorgen voor de ouderen?

Niet alle vragen zijn wellicht direct goed te beantwoorden of vergen wat meer tijd en informatie in een later stadium.

Behoeftte aan collectief wonen

Voor diegenen die op zoek zijn naar collectief wonen, is het belangrijk om ruimte te bieden aan de bewoners. Het bevorderen van doorstroom naar woningen die geschikt zijn voor alle levensfasen is essentieel. Signaal is dat in Lochem er genoeg aanbod is in dure appartementen. Er is echter een gebrek aan betaalbare opties.

Daarbij kunnen Verenigingen van Eigenaren (VVE) duur en ingewikkeld zijn. Het verkrijgen van bouwgrond kan lastig zijn, aangezien ontwikkelaars er vaak mee aan de haal gaan omdat het uiteindelijk toch om geld / winst draait. Voordeel van collectief wonen is dat je samen voor elkaar kunt zorgen. Je kunt samen eten, samen een spel doen, etc.

Bejaardencentrum terug

Het is fijn om te zien hoe individuen weer opbloeien wanneer zij de warmte en verbondenheid van het bejaardencentrum/vergelijkbare woon-zorg centra ervaren. Het verlangen naar sociale interacties en betrokkenheid brengt een hernieuwde vitaliteit. De ongedwongen ontmoetingen dragen een onschatbare waarde met zich mee. Het bejaardencentrum creëert veiligheid en geborgenheid voor de ouderen.

Woning splitsen of (pre-mantelzorgwoning) bijplaatsen

De oplossing ligt misschien in het zoeken naar alternatieve manieren van wonen. Het bevorderen van coöperatieve woongemeenschappen, betaalbare woningen en eenvoudigere bouwprocedures kan helpen bij het creëren van een diverse en duurzame woningmarkt. Daarnaast zou het stimuleren van de bouw van meer betaalbare woningen en het vereenvoudigen van procedures voor het verkrijgen van bouwgrond kunnen helpen. Op dit moment stagneert de doorstroming naar levensloopgeschikt wonen, ook doordat er meer mensen uit het westen hier komen wonen. Het is belangrijk om te streven naar een diverse woningmarkt waarin verschillende behoeften kunnen worden vervuld.

De financiële kant van de zaak is nog niet algemeen bekend, meer voorlichting zou wenselijk zijn.

Hoe vind je de weg naar zorg, ondersteuning en welzijn

Het is van belang dat er meer bewustwording en toegankelijkheid wordt gecreëerd rondom de verschillende zorg- en ondersteuningsmogelijkheden die beschikbaar zijn, zoals WMO-voorzieningen en vervoer.

Voor ouderen die zelfstandig wonen, kan het een uitdaging zijn om hier de weg in te vinden. Het is belangrijk dat er meer voorlichting en begeleiding wordt geboden om ouderen te helpen bij het navigeren door deze systemen.

Samenwerking tussen gemeenschappen, zorginstellingen en overheidsinstanties is van groot belang om ervoor te zorgen dat ouderen de ondersteuning krijgen die ze nodig hebben om actief deel te blijven nemen aan de maatschappij.

Communicatie over anticiperen

Communicatie over anticiperen (vooruitlopen op een ontwikkeling) en ook het sociaal netwerk behouden. Dit is voor ouderen belangrijk en daar moet meer op ingezet worden.

Mobiliteit

Ouderen kunnen zich geïsoleerd voelen wanneer ze beperkt zijn in hun mobiliteit. Het gevoel, niet meer zo vrij te kunnen bewegen als vroeger, kan leiden tot een gevoel van eenzaamheid en afzondering. Het is belangrijk om als samenleving manieren te vinden om ouderen te ondersteunen en te helpen bij het behouden van hun mobiliteit, zodat ze actief kunnen blijven deelnemen aan de maatschappij en in contact kunnen blijven met anderen. Kleine aanpassingen in de omgeving en meer aandacht voor dit probleem kunnen al een groot verschil maken in het leven van ouderen. Belangrijk is een omgeving waarin ouderen zich gezien en gehoord voelen.

Blijven wonen in (t)huis

Iedereen verdient het om in een veilige en vertrouwde omgeving te wonen, ongeacht hun financiële situatie. Gemeenten kunnen een belangrijke rol spelen bij het ondersteunen van veranderingen die de levenskwaliteit verbeteren. Het is belangrijk om ook aandacht te besteden aan de mogelijke negatieve gevolgen, zoals verminderde mobiliteit en eenzaamheid. Het is een uitdaging om duurzaam wonen toegankelijk te maken voor mensen met een laag inkomen, maar met de juiste ondersteuning en begeleiding kan dit worden verwezenlijkt. Het is belangrijk om de impact van leningen op duurzaam wonen goed te onderzoeken, zodat we kunnen werken naar een inclusieve en duurzame samenleving waar iedereen de kans krijgt om zijn wensen waar te maken.

Voorzieningen

Ouderenvoorzieningen zijn van groot belang en bevorderen de levenskwaliteit. Bijeenkomsten in gedeelde ruimtes bieden een uitstekende gelegenheid voor sociale interactie. Bovendien zou het gebrek aan vervoer naar essentiële medische voorzieningen, zoals huisartsen, tandartsen, ziekenhuizen al snel voor een beperking zorgen in de zelfstandigheid. En laten we daar de bezoeken aan dierbaren niet bij vergeten. De buurtbus biedt een oplossing, maar niet aan bod is gekomen of dit ook een goede oplossing is voor ouderen. Ook belangrijk zijn woningen voor partners, waar partners in harmonie kunnen blijven samenleven.

2 Zorg

Wat verstaan we hieronder?

Vanuit het perspectief van inwoners van Lochem is het belangrijk om te reflecteren op wat "zorg" betekent binnen onze gemeenschap. Dit omvat ondersteuning en hulp bij algemene dagelijkse levensverrichtingen (ADL) en (para)medische zorg door professionals. De inwoners spreken hun zorgen uit over het groeiende tekort aan zorgverleners in de toekomst. Het is belangrijk om te erkennen dat deze kwesties directe invloed hebben op de ouderen in onze gemeente. Het vinden van oplossingen is een gedeelde verantwoordelijkheid. Als inwoners van Lochem kunnen we bijdragen door meer samen te werken en ook te zorgen voor een ondersteunende omgeving voor zorgverleners. Een goed voorbeeld is de zorgcoördinatie in een aantal Lochemse kernen, waar met de zorgcoördinator oplossingen gezocht worden voor allerlei hulpvragen, vaak met inschakeling van plaatselijke vrijwilligers.

Tijdspanne nu - 2040

Tijdens de themamiddag delen de inwoners niet alleen hun zorgen over de afschaling en/of het mogelijk toekomstige vertrek van het Gelre Ziekenhuis, maar ook hun behoefte aan informatie over de beschikbare voorzieningen in de omgeving. Van belang is dat in Lochem de polikliniek van het ziekenhuis behouden blijft. Als meedenker in deze zoektocht is het essentieel om te kijken naar mogelijke tussenoplossingen tussen thuis wonen en het verhuizen naar een verpleeghuis of verzorgingshuis. Tussenoplossingen zijn bijvoorbeeld vormen van dagbesteding of dagzorg, (meer) faciliteren van mantelzorgers en vrijwilligers, logeerszorg voor een zorgbehoevende oudere of juist voor de mantelzorger. Het behoud van de gemeenschap en het samenblijven van partners in een acute situatie is van grote waarde.

Eenzaam

Veel ouderen ervaren eenzaamheid en het is belangrijk dat zij weten dat er hulp beschikbaar is. Er zijn verschillende manieren waarop ouderen ondersteuning kunnen krijgen, zoals via lokale gemeenschapsinitiatieven, vrijwilligersorganisaties of professionele zorgverleners. Het is essentieel dat ouderen weten dat ze er niet alleen voor staan en dat er mensen zijn die bereid zijn om te helpen. Het delen van gevoelens en het zoeken naar hulp kan een positieve stap zijn naar het verminderen van eenzaamheid en het vergroten van het welzijn van ouderen.

Vervoer naar partner (intramuraal) + parkeren

De gemeente Lochem kan een belangrijke rol spelen bij het verbeteren van het vervoer van en naar zorginstellingen en voorzieningen voor ouderen. Door het faciliteren van goed openbaar vervoer en het creëren van voldoende parkeergelegenheid bij deze locaties, kan de gemeente ervoor zorgen dat ouderen gemakkelijk toegang hebben tot de zorg die zij nodig hebben.

Daarnaast kan de gemeente ook initiatieven ondersteunen die het delen van ritten of vervoer op maat voor ouderen mogelijk maken. Op die manier kan de gemeente Lochem bijdragen aan het vergroten van de mobiliteit en de zelfstandigheid van ouderen in de gemeente.

Zorgen over

Ouderen maken zich terecht zorgen over de invloed en macht van zorgverzekeraars, vooral als het gaat om financiële kwesties binnen de gezondheidszorg. Gelukkig kan de gemeente een belangrijke rol spelen in het ondersteunen en beschermen van hun inwoners op dit gebied. Gemeenten kunnen bijvoorbeeld voorlichting geven over de rechten en plichten van verzekerden, bemiddelen bij geschillen met zorgverzekeraars en informatie verstrekken over eventuele financiële ondersteuningsmogelijkheden.

Aan de andere kant kunnen inwoners ook zelf actie ondernemen om hun belangen te behartigen en hun positie te versterken ten opzichte van zorgverzekeraars. Door zich goed te informeren over hun zorgverzekering, de dekking en de voorwaarden ervan, kunnen zij beter beslissingen nemen die passen bij hun behoeften en situatie. Daarnaast kunnen inwoners zich verenigen in patiëntenorganisaties of andere belangengroepen om gezamenlijk op te komen voor hun rechten en belangen.

Samenwerking tussen gemeenten, inwoners en andere belanghebbenden kan leiden tot een meer evenwichtige relatie met zorgverzekeraars, waarbij de belangen van ouderen en andere kwetsbare groepen beter worden beschermd. Het is belangrijk om deze dialoog open te houden en gezamenlijk te streven naar een zorgsysteem dat rechtvaardig en toegankelijk is voor iedereen.

Lochemse inwoners

Opgemerkt wordt dat het belangrijk is dat we streven naar meer onderlinge zorg en solidariteit in onze gemeente. Gemengde wijken kunnen een positieve invloed hebben op het welzijn van iedereen die er woont. Door verschillende generaties en mensen met diverse achtergronden bij elkaar te brengen, kunnen we een harmonieuze omgeving creëren waarin iedereen kan profiteren van elkaars aanwezigheid en ondersteuning.

Praat vandaag over morgen!

Het is volkomen normaal om na te denken over het ouder worden en hoe dit invloed zal hebben op uw leven. Praat erover met vrienden, familie en eventueel professionals om uw gedachten en gevoelens te delen. Door open te zijn over angsten, zorgen en verwachtingen, kunnen mensen zich gesteund voelen en samen oplossingen vinden. Het proces van ouder worden is een gedeelde ervaring en samen kunnen we de uitdagingen die het met zich meebrengt, overwinnen. Onderlinge zorg voor elkaar, noaberschap, moet in Lochem weer meer vanzelfsprekend worden.

Overheid, Gemeente + Rijk

Het is van belang om aandachtig te luisteren naar de signalen van de inwoners. Eén van de belangrijke onderwerpen die naar voren komt, is het parkeren op de Markt in Lochem. De situatie daar verandert niet.

Inwoners hebben aangegeven dat het parkeren op de Markt in Lochem tot problemen leidt. Ze vinden dat er te weinig parkeerplaatsen zijn en dat dit overlast veroorzaakt voor zowel de bewoners als de bezoekers van de stad. Het is daarom cruciaal om samen met alle betrokken partijen te werken aan een oplossing die tegemoetkomt aan de behoeften van iedereen.

Het is belangrijk om open te staan voor verschillende ideeën en meningen, zodat er een duurzame en effectieve oplossing gevonden kan worden waar iedereen baat bij heeft.

Snelheid bouwen woningen “senioren”

Er zijn meerdere initiatieven die mogelijkheden bieden en een waardevolle, warme omgeving voor senioren. Waar ondersteuning is wanneer dat nodig is, maar tegelijkertijd ook de mogelijkheid hebben om zelfstandig te blijven wonen. Door groepswonen met zorg-services (dagelijks 24uur/7dagen) aan te bieden, wordt de sociale interactie gestimuleerd en ontstaat er een gevoel van gemeenschap en verbondenheid. Het concept van een “knarrenhof” of gemengde wijken benadrukt het belang van diversiteit en inclusie binnen de woonomgeving van senioren. Het is een mooi voorbeeld van hoe we als samenleving kunnen streven naar een inclusieve en ondersteunende omgeving voor onze ouderen.

Daginvulling

Om de daginvulling voor ouderen in Lochem verder te verbeteren en/of uit te breiden, zou er gekeken kunnen worden naar het opzetten van activiteiten waarbij jongeren en ouderen samenwerken of van elkaar leren. Daarnaast kunnen nieuwe vormen van bewegingsactiviteiten worden toegevoegd. Het is ook waardevol om te onderzoeken of er mogelijkheden zijn voor samenwerking met lokale zorginstellingen of instanties, om zo een breder scala aan dagbestedingen aan te bieden. De ouderen nog beter te ondersteunen in het behouden van sociale contacten en het actief blijven in de gemeenschap.

Respijtzorg

Even op adem komen als je zelf intensief zorgt voor partner of familielid moet beschikbaar zijn en op korte termijn georganiseerd kunnen worden.

3 Kwaliteit van leven

Eenzaamheid en sociale contacten

De meest gehoorde zin in iedere groep is dat kwaliteit van leven belangrijker is dan oud worden. Eenzaamheid wordt gezien als een grote belasting voor fysieke (minder beweging) en mentale gezondheid. De oplossing voor eenzaamheid is het hebben van voldoende sociale contacten. Sociale contacten opnieuw opbouwen, in een nieuwe woonplek, wordt als lastig ervaren. De Coronaperiode, waarin met name ouderen lang stil hebben gestaan, heeft een gat geslagen. De Stichting Welzijn Lochem (SWL) draagt hieraan bij door een huisbezoek aan te bieden aan iedereen die 70 jaar geworden is. De vrijwilliger kan veel vragen beantwoorden over mogelijkheden en voorzieningen. De gemeentegids, een gedrukt exemplaar af te halen bij de bekende plekken in dorpen en stad, is een begin om kennis te nemen van wat er in de gemeente Lochem is. Vanuit het BIC (Bezielend Inspiratie Centrum Lochem) wordt gewerkt aan een Sociale Kaart. Deze sociale kaart is bedoeld om de ontmoetingsplekken die in de gemeente aanwezig zijn inzichtelijk te maken voor iedereen.

Het BIC wil het coördineren samen met SWL, maar heeft hulp nodig van vrijwilligers die websites kunnen maken en de totstandkoming van zo'n sociale gids.

Een aparte sociale kaart/gids, eventueel als onderdeel van de gemeentegids, waarin alle ontmoetingsplaatsen in de gemeente Lochem zijn opgenomen zou een hulpmiddel kunnen zijn om mensen sneller op te nemen in de Lochemse samenleving.

In je eigen dorp of buurt kunnen blijven om de bestaande sociale contacten niet te verliezen. Je wil vertrouwd blijven met je omgeving en je ook thuis blijven voelen als je toch naar een nieuwe plek gaat. Buurtverenigingen in de stad kunnen een grote rol spelen bij de sociale binding, zijn er nog wel buurtverenigingen? Wat kan er gedaan worden om dit aan te jagen? Een goed functionerende buurtvereniging in stad Lochem, met een lief & leed commissie is er al. De wijk Tusseler wordt hier genoemd. Kan dit breder uitgerold worden zodat meer mensen betrokken raken bij hun buurt?

Maatwerk en eigen regie

Oud zijn is maatwerk en kwaliteit van leven is leeftijd gevoelig en vooral ook individueel. De groep ouderen beslaat 4 decennia, vanaf 60 tot 100 jarigen met ieder hun eigen behoeften. Waar een deel van de 60-70 jarigen zich nog digitaal interesseren is dat voor een groot deel niet zo. Om het contact met de samenleving te houden is het daarom voor velen wel lastiger.

Eigen regie kunnen houden is belangrijk; kunnen leven op de wijze die ik verkies, zelfstandig en onafhankelijk. Vitaal ouder worden is leefstijl, bewegen en sporten maar ook gewoon bezig blijven. De mensen die zich aanmelden voor een themamiddag zijn betrokken, actief en zich goed bewust van wat ouder worden voor hen betekent.

Zingeving, mentaal welbevinden en gezondheid

zijn heel belangrijk en tevens een voorwaarde voor zelfstandigheid en onafhankelijkheid. Kunst & cultuur kunnen beleven, maar ook zelf kunnen uitoefenen. Als je verhuist bent naar een appartement is het qua wonen fijn. Maar je zou nog graag een gezamenlijke atelier- of hobbyruimte hebben om je deze belangrijke invulling te kunnen blijven uitoefenen. Je bent tijdens het uitoefenen van (vrijwilligers-) werk of hobby met gelijkgestemden en zo onderhoud je ook sociale contacten.

Huisdieren kunnen houden op een plek waar zorg geleverd wordt is belangrijk. Een huisdier/hond in de eigen thuissituatie maar ook in de gedeelde woon-zorg situatie stimuleert het dagelijks wandelen/naar buiten gaan, liefde en zorg geven en ontvangen en contact met meer eigenaren.

Informatie en digitaal

Wat gemist wordt is eenduidige informatie over waar hulp te vinden is. In één groep werd al gewezen op het aanbod van SWL. De toegang tot hulp of in ieder geval kennis van de mogelijkheden die er zijn op 1 plek te vinden zou fantastisch zijn. De wereld is inmiddels bijna 100% digitaal en er is veel informatie beschikbaar maar de toegang tot die digitale wereld is voor ouderen niet zo vanzelfsprekend.

Digitale hulp in de bieb bestaat en werkt goed voor de actieve oudere. Digitale hulp aan huis is voor minder mobiele ouderen prettiger. Het is mogelijk om goedkoop lid te worden van Senior Web. Een tablet is nu en in de toekomst van groot belang. Veel apps kunnen helpen bij het ondersteunen van ouderen bij ziekte of bij eenzaamheid, spellen en sociale contacten samen doen, een voorbeeld is de app Wordfeud (scrabble). Zo blijf je "in contact met de buitenwereld" als je zelf minder mobiel bent. Voor de veiligheid worden buurt-apps genoemd. Die buurt-apps kunnen ook helpen door een sociale buurt app aan toe te voegen. Van belang is wel dat mensen digitaal vaardig worden gemaakt, zijn of blijven.

Het blijkt lastig te zijn om de juiste weg/hulp te vinden bij ouderdomsklachten. De huisartsen doen hun best maar hebben steeds minder tijd en binding met de patiënten omdat ze minder vaak gezien worden. Ook hier is het digitale aspect al ingetreden om snel in contact te komen met de huisarts/-assistenten. Er zijn veel bijeenkomsten maar het aanbod is wellicht niet bekend genoeg of niet op 1 plek te vinden. Is eenduidige informatie over bijeenkomsten te coördineren waardoor de zoektocht eenvoudiger is en mensen sneller aan kunnen sluiten?

Mobiliteit

is een belangrijk onderwerp, de kwaliteit van straat en stoep, is deze rollator/scootmobiel vriendelijk? Letten we hier allemaal op en doen we melding als het niet goed genoeg is?

Infrastructuur

Afnemen van infrastructuur als o.a. bank, politie, enzovoort, wordt als een bedreiging gezien voor met name veiligheid en de sociale cohesie. Ook een goede mix van jong en oud is wenselijk in dorp of buurt.

De financiën op orde hebben en houden, een goed winkelbestand om lokaal te kunnen kopen wordt genoemd. Beiden zijn voorwaardes voor zelfstandigheid en onafhankelijkheid.

Dankwoord

De Adviesraad heeft een brugfunctie tussen inwoner en gemeente.

Het is geweldig om te zien hoe betrokken en toegewijd u bent aan het onderwerp van ouderenzorg en langer thuis wonen. Uw inbreng en ervaringen zijn van grote waarde voor ons werk en we zijn dankbaar dat we kunnen rekenen op uw bijdrage.

We kijken uit naar toekomstige ontmoetingen en de mogelijkheid om samen verder te bouwen aan een inclusieve en ondersteunende gemeenschap. Wie weet kunnen we in de toekomst een beroep doen op sommigen van u om nog eens mee te doen of mee te werken in een werkgroep.

Kijk daarvoor nog eens op onze website www.adviesraadlochem.nl voor meer informatie, ook de adviezen en reacties van de gemeente op onze adviezen zijn daar te lezen. Een verslag van de middag ontvangt u in uw e-mail box.

Nogmaals hartelijk dank, ook de mensen vanuit de gemeente die ons geholpen hebben, voor uw tijd en betrokkenheid, het wordt zeer gewaardeerd.

Nicoline Swen-Fischer

Voorzitter Adviesraad Sociaal Domein Lochem



Volg ons op social media!

Adviesraad Sociaal Domein Lochem | @asdlochem

