

---

# Vitaal en Langer Zelfstandig wonen in de Leidse regio

---

- Samenvatting

M. von Faber, J. Landkroon, Th. H. Roes, A. Verlaan, S. van der Pas  
Februari 2018





Het volledige *Rapport Vitaal en Langer Zelfstandig wonen* is vanaf eind februari te verkrijgen via e-mail: [ouderenberaad@lumc.nl](mailto:ouderenberaad@lumc.nl) of <http://www.werkplaats sociaal domein zhn.nl>

2018

Alles uit deze uitgave mag, mits met bronvermelding, worden vermenigvuldigd en openbaar gemaakt.



## Aanleiding

In de komende jaren neemt het aantal ouderen (65 plus) in de gemeenten van de regio Leiden toe. In de periode van 2017 - 2030 stijgt het percentage van 17 % (totaal 35.738) naar 21 % (totaal 48.900) van de bevolking. Dit betekent dat het van belang is om te onderzoeken wat deze groeiende groep burgers nodig heeft om vitaal te blijven en zelfstandig te kunnen blijven wonen.

Het Ouderenberaad Zuid-Holland Noord heeft een onderzoek geïnitieerd en uitgevoerd om de meningen van ouderen in de eigen regio te achterhalen zodat een gedegen advies kan worden uitgebracht aan gemeenten, instellingen in zorg en welzijn en andere betrokken partijen. Het onderzoek is uitgevoerd binnen de Werkplaats Sociaal Domein Den Haag & Leiden, samen met het lectoraat Sociale Innovatie en Ondernemerschap van de Hogeschool Leiden.

## Onderzoeksvragen

Het onderzoek richt zich op drie vragen:

- op welke wijze kunnen ouderen in de Leidse regio hun vitaliteit bevorderen en welke ondersteuning vanuit de samenleving hebben zij daarbij nodig?
- op welke wijze en onder welke condities kunnen ouderen in de Leidse regio langer zelfstandig (thuis) wonen?
- op welke wijze kunnen de gemeenten in de Leidse regio, instellingen en maatschappelijke organisaties condities scheppen ten gunste van de vitaliteit, het langer zelfstandig (thuis) wonen en de kwaliteit van leven van ouderen?

## Definities

In dit onderzoek staan twee concepten centraal. Dit zijn *vitaliteit* en *zelfstandig wonen*. Vitaliteit is gedefinieerd als: *Het vermogen van een persoon om doelen te stellen die passen bij de leefsituatie en het vermogen om die doelen te realiseren* (Westendorp en Schalkwijk, 2014). Vitaliteit bestaat uit drie onderdelen:

1. Motivatie- om jezelf verantwoordelijk te maken voor acties;
2. kennis en competenties- om taken uit te voeren;
3. het vermogen om ervan te genieten.

Westendorp en Schalkwijk benadrukken het *dynamische karakter* van het begrip. Het vraagt om een continue balanceren tussen wat mogelijk of haalbaar is en de beperkingen en onmogelijkheden in de praktijk. De nadruk bij het concept 'Vitaliteit' ligt dus niet alleen op gezond oud worden maar ook op ervaren van gevoelens van welbevinden. Aanpassingsvermogen is hierbij een essentieel element.

*Zelfstandig wonen* kan op verschillende manieren worden gedefinieerd. Het kan allerlei woonvormen omvatten tussen groepswonen (buiten een instelling) en een individuele woning in een straat (Den Draak *et al.*, 2016). Zelfstandig wonen kan ook worden uitgelegd als: het verblijven met of zonder zorg in een zelfstandige huur- of koopwoning (Van Campen *et al.*, 2017).

In het kader van dit onderzoek wordt de volgende definitie gehanteerd: *Zelfstandig wonen is het verblijven in een zelfstandige woonvorm, waarbij de oudere gebruik kán maken van hulp en zorgaanbod, maar waar geen 24 uren toezicht nodig is.*

## Methode

Om de onderzoeksvragen te kunnen beantwoorden zijn groepsgesprekken (focusgroepdiscussie) met ouderen gehouden en zijn individuele interviews gehouden met ouderen die een vorm van professionele zorg ontvangen.

Instellingen op het terrein van zorg en welzijn, Unie KBO en Moskeevereniging hebben geholpen bij de werving van deelnemers, waarbij ingezet is op zoveel mogelijk spreiding in wijken en dorpen. Hiernaast zijn focusgroepen gehouden met Surinaamse ouderen, Turkse ouderen en Marokkaanse ouderen. In dit onderzoek is met 100 ouderen gesproken over vitaliteit en langer zelfstandig wonen. In tabel 1 staat een overzicht van de gehouden focusgroepen en interviews.

Tabel 1

11 interviews	12 focusgroepen
Leiden - De Kooi (2)	Leiden- Centrum
Leiden- Merenwijk	Leiden- Merenwijk
Leiden- Professorenwijk	Leiden-Professorenwijk
Leiden- de Mors	Leiden- Meerburg- aanleunwoningen zorgcentrum Roomburgh
Leiden -Tuinstad	Leiden-Tuinstad-seniorencomplex Rosenburch
Leiden – aanleunwoning Robijnhof	Leiden- Marokkaanse gemeenschap
Oegstgeest	Leiden- Turkse gemeenschap
Leiderdorp (2)	Leiden- Surinaamse gemeenschap
Zoeterwoude	Voorschoten
	Oegstgeest
	Leiderdorp
	Zoeterwoude

Het onderzoek was een participatief onderzoek. Dit wil zeggen dat de leden van de werkgroep 'Vitaal en Langer Zelfstandig' van het Ouderenberaad optimaal betrokken zijn geweest in alle fases van het onderzoek, van het mede formuleren van een theoretisch kader tot het verzamelen van data en het opstellen van aanbevelingen.



Coderen door leden van de werkgroep. Foto: Margaret von Faber

## Resultaten

### Wat betekent Vitaliteit voor deelnemers ? En hoe zijn oudere burgers hiermee bezig?

De betekenis van het begrip vitaliteit wordt door deelnemers ingevuld als:

- het behoud van de fysieke en mentale conditie
- het behoud van sociale relaties
- het behoud van een positieve attitude
- het hanteren van diverse strategieën van anticiperen op en aanpassen aan een veranderende leefsituatie.

Deelnemers geven tal van voorbeelden over de wijze waarop ze zelf actief bezig zijn met deze aspecten, zoals blijkt uit onderstaande citaten

---

*Wandelen. 12 kilometer wandelen, in de duinen, met stokken. We hebben stokken nodig, dat geeft niet. (vrouw, FD Surinaamse ouderen)*

*Een paar weken geleden ben ik er ook weer mee begonnen om bepaalde stukken muziek met veel vingeroefeningen, ben ik mee begonnen. Een pracht stuk van Haydn (componist) en ik dacht bij mijn eigen [...]; "ik ga er gewoon weer tegenaan. Want als die vingervlugheid weggaat..." (vrouw, FD Leiderdorp)*

*En verder moet je er echt op uit gaan: kaarten, bingo, naar de burens. De buitencontacten moet je wel zelf zoeken. Ze komen het je niet brengen. (vrouw, FD Zoeterwoude)*

*Vorige week ben ik met mijn schoolvriendin, die ik drieënzestig (63) jaar ken, weer een week uit geweest. Dat deden we altijd. Ik ben twee keer niet mee geweest omdat ik dacht dat ik niet kon. "jij gaat toch weer mee?" [...] nou ja, ik heb de draad weer opgepakt [na het overlijden van de partner]. (vrouw, FD Voorschoten)*

---

### Welke ondersteuning hebben oudere burgers nodig bij het vitaal blijven?

Veel deelnemers geven aan dat zij ondersteuning wensen bij het op peil houden van hun vitaliteit. Hierbij noemen zij de volgende aspecten:

- Er is behoefte aan ontmoetingscentra en mogelijkheden voor bewegen voor ouderen.
- Mogelijkheden voor het versterken van onderlinge culturele contacten bij ouderen met een Surinaamse of migratieachtergrond.
- Er is behoefte aan toegankelijke informatie en aan contactpersonen in gemeenten die behulpzaam zijn bij het aanpassen en anticiperen op een veranderende leefsituatie.
- De Marokkaanse groep heeft behoefte aan advies en informatie. De Turkse groep geeft aan dat ze informatie (bijvoorbeeld op websites) in de eigen taal missen.

## **Wat betekent 'Langer zelfstandig wonen' voor oudere burgers?**

Deelnemers geven over het algemeen de voorkeur aan zelfstandig wonen, maar zijn kritisch over de wijze waarop het beleid van 'Langer zelfstandig wonen' is uitgewerkt. Door de sluiting van verzorgingshuizen en daarbij aangesloten aanleunwoningen ervaren zij het beleid als inperking van keuzevrijheid.

De deelnemers aan het onderzoek zijn vrijwel allemaal positief over hun huidige woonomstandigheden en de buurt of wijk waarin ze wonen. Vooral burens vervullen een belangrijke rol in onderhouden van sociale contacten, een praktische ondersteuning en het zorgen voor een gevoel van veiligheid. Veel deelnemers hebben aanpassingen in hun woning laten aanbrengen of zijn eerder verhuisd naar een geschikte woning, zoals een seniorenwoning, serviceflat of aanleunwoning.

### Verbeterpunten voor het langer zelfstandig kunnen wonen

- Er is behoefte aan inspraak en informatie bij nieuwbouw, renovatie of verandering van bestemming van bepaalde woonvormen, zoals aanleunwoningen bij een zorgcentrum.
- Er is behoefte aan een 'tussenvoorziening' voor het moment dat meer toezicht en begeleiding nodig is.
- Er is behoefte aan specifieke arrangementen, zoals [woon]voorzieningen voor ouderen met een Surinaamse, Turkse of Marokkaanse achtergrond.
- Deelnemers vinden dat laagdrempelige contactmogelijkheden in de buurt gestimuleerd moeten worden.
- De Surinaamse groep ziet een taak voor Leiden als centrumgemeente voor de omliggende gebieden, zodat ouderen die op latere leeftijd naar Nederland zijn gekomen (zoals migranten) met elkaar activiteiten kunnen opzetten.
- In de Merenwijk en Leiderdorp ervaren ouderen problemen met het verdwijnen van bushaltes of de huidige routes.
- Er is behoefte aan een consulent of één loket per gemeente zodat dat ouderen hun weg vinden in het landschap van voorzieningen en regels. Niet alle ouderen zijn (nog) digitaal vaardig.
- Het beschikken over voldoende financiële middelen bepaalt de ruimte om te anticiperen. Ouderen moeten in staat worden gesteld te verhuizen naar een geschikte woning.

## Wat betekenen deze bevindingen voor de facilitering door gemeenten, instellingen en organisaties?

Op basis van de bevindingen heeft het Ouderenberaad een aantal aanbevelingen geformuleerd. Deze zijn gericht op alle partijen in de samenleving: ouderen zelf, gemeenten, wooncorporaties, vrijwilligersorganisaties, instellingen betrokken bij zorg en welzijn, en bedrijven die een rol vervullen in de woonomgeving.

De aanbevelingen luiden:

### A. PASSENDE HUISVESTING

- Stel in samenspraak met de oudere bewoners (per wijk of dorp) programma's op voor woningaanpassingen, gericht op huur-en koopwoningen die oudere bewoners in staat stellen in de woning te kunnen blijven wonen.
- Ontwerp regionaal een woonruimteverdeling waarbij de woonlasten voor deze groep burgers bij verhuizing naar een geschikte woning niet sterk toenemen.
- Behoudt de bestaande beschermende woonvormen (zoals seniorencomplexen en aanleunwoningen) en pas deze indien nodig in overleg met de eigenaren aan zodat ze aan huidige normen voldoen.
- Benut complexen van voor ouderen geschikte woningen en nieuwbouwlocaties voor (coöperatieve) woonzorg- initiatieven van en voor ouderen.

### B. ONTMOETINGSRUIMTEN

Creëer ontmoetingsruimten in alle buurten. Hierdoor ontstaan er mogelijkheden voor sociale contacten en gezamenlijke activiteiten, zoals bewegen, cursussen (bijvoorbeeld voor taalvaardigheid, zingeving of computergebruik) en voorlichting.

### C. BURGERINITIATIEVEN

Bevorder samen met ouderen 'burgerinitiatieven'<sup>1</sup> van en voor ouderen in buurten en wijken. Hiervoor zou een ondersteuningsprogramma, gemeentelijk en/of regionaal, ontwikkeld moeten worden. Ouderen moeten zelf actief participeren in initiatieven gericht op de verbetering van hun buurten en wijken.

### D. SENIORVRIENDELIJKE WOONOMGEVING

- De gemeenten kunnen invloed uitoefenen op vervoersmaatschappijen, bijvoorbeeld waar het gaat om de planning van routes en de haltes in wijken.
- Brievenbussen moeten zoveel mogelijk op loopafstand geplaatst worden in de directe omgeving waar groepen kwetsbare ouderen wonen.
- Zorg voor voldoende zebrapaden en onderhoud van stoepen en trottoirs.
- Creëer open ontmoetingsruimten in wijken, bijvoorbeeld een open tuin of park, waar diverse generaties met elkaar in contact kunnen komen.

<sup>1</sup> Een burgerinitiatief kan omschreven worden als 'Een initiatief van een of meer burgers dat onverplicht wordt opgestart ten behoeve van anderen of de samenleving' (Blom et al., 2010)





#### **E. INFORMATIEVOORZIENING**

- Zorg voor een vast informatiepunt (één loket) per gemeente voor (oudere) burgers. Dit kan een eerste hobbel wegnemen voor burgers om informatie te verzamelen en hen ondersteunen om hun weg te vinden in de veelheid van voorzieningen en in de regelgeving.
- Zorg dat de informatie op verschillende manieren te vinden is, niet alleen digitaal.
- Het is van belang dat algemene informatie ook in het Turks en Arabisch beschikbaar is.

#### **F. WMO VOORZIENINGEN**

Met betrekking tot de 'keukentafel-gesprekken' beveelt het Ouderenberaad aan om pas een afspraak te plannen met een oudere wanneer er een gesprekspartner van de oudere bij aanwezig kan zijn.

#### **G. TUSSENVOORZIENINGEN**

Zorg dat er per wijk voldoende voorzieningen zijn die als substituut voor het verzorgingshuis kunnen dienen. Dit moeten gemeenschappelijke voorzieningen zijn, die ook beschikbaar zijn voor ouderen met een klein inkomen.

Tot slot, beveelt het Ouderenberaad aan om nieuwe programma's of beleid te ontwikkelen in nauw overleg met betreffende ouderen. Samenhangend beleid rond zorg en welzijn is essentieel om de vitaliteit en het langer zelfstandig blijven wonen van ouderen te bevorderen en te ondersteunen.

## Bronnen

Blom, R., Bosdriesz, G., Heijden, J. van der, Zuylen, J., Schamp, K. (2010). *Help een burgerinitiatief!* Ministerie van Binnenlandse zaken en Koninkrijksrelaties, Den Haag.  
[https://vng.nl/files/vng/vng/Documenten/Extranet/Bestuur/Werkboek\\_Help\\_een\\_burgerinitiatief.pdf](https://vng.nl/files/vng/vng/Documenten/Extranet/Bestuur/Werkboek_Help_een_burgerinitiatief.pdf)

Campen C. van, Ledema J, Broese van Groenou M, Deeg D. (2017). *Langer Zelfstandig. Ouder worden met hulpbronnen, ondersteuning en zorg*. Sociaal Cultureel Planbureau, Den Haag.

Cutchin, M. P. (2004). Using Deweyan philosophy to rename and reframe adaptation-to environment. *American Journal of Occupational Therapy* 58(3): 303–312.

Draak M. den, Marangos A.M., Plaisier I., Klerk M. de. (2016) *Wel thuis? Literatuurstudie naar factoren die zelfstandig wonen van mensen met beperkingen beïnvloeden*. Sociaal Cultureel Planbureau, Den Haag.

Westendorp R.G. & Schalkwijk F.H. (2014) When longevity meets vitality. *Proceedings of the Nutrition society*, 73-407-412.



Met dank aan:

De leden van het Ouderenberaad Zuid-Holland Noord, Werkgroep Vitaal en Langer Zelfstandig:

Mieke van Riel, voorzitter

Toon Verlaan

Theo Roes

Johan Hogendoorn

Jan Landkroon

Kees van der Moolen

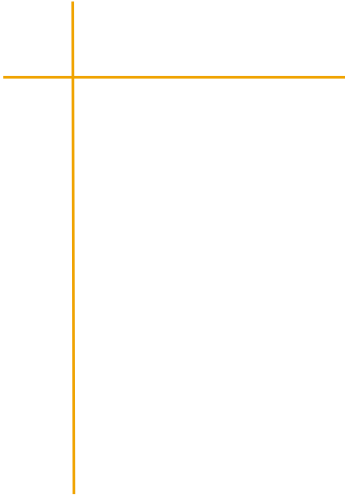
Paul Hertzberger

De ondersteuning vanuit het LUMC (afdeling PHEG):

Patricia van Niekerk, Frederique van Weering

Rosanne Schreuder, student HBOV, Hogeschool Leiden

Verder gaat onze dank uit naar alle partners in zorg en welzijn, en aan alle deelnemers van de focusgroepen en interviews.



## Bijlage

In de focusgroepen is aan deelnemers gevraagd om specifieke adviezen te geven aan hun eigen gemeente. Deze adviezen staan in het onderstaande overzicht.

Plaats	Adviezen
Leiderdorp	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zet algemene voorzieningen zoals winkels, bus, brievenbus en sociale activiteiten (Pluspunt) binnen bereik van ouderen in alle wijken.</li><li>• Zorg voor veilige fietspaden, oversteekpaden bij een aantal straten. Buurtwinkel of SRV-Wagen voor noodzakelijke boodschappen.</li><li>• Meer besturen vanuit de behoefte dan vanuit de regels. Dit is ook van belang bijvoorbeeld bij bouw van woningen bedoeld voor senioren.</li></ul>
Leiden	<ul style="list-style-type: none"><li>• Merenwijk: verbeter algemene voorziening zoals het busvervoer in de wijk, en zorg voor sociale activiteiten voor alle bewoners, zoals kookgroep voor ouderen/alleenstaanden</li><li>• De Mors: Robijnhof: Er is behoefte aan empathie en informatie voor de bewoners van het overgebleven woongedeelte.</li><li>• De Kooi: er is behoefte aan inspraak, maar ook meer aandacht voor de positieve aspecten van de wijk, zoals onderlinge burenhulp.</li><li>• Tuinstad/staalwijk: zorg voor veilige looproutes en goede trottoirs; een begeleider in regiotaxi zou minder kostbaar moeten zijn; er bestaat de wens voor een open ontmoetingsruimte in de wijk (tuin); Wmo: zorg voor een keukentafelgesprek met altijd een vertrouwenspersoon van iemand erbij.</li><li>• Professorenwijk: faciliteer ontmoetingsruimtes en voorzieningen; ondersteun mantelzorgers van mensen met dementie; vrijwilligers moeten sneller kunnen afstemmen met professionals</li></ul>
Voorschoten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toegankelijkheid: zorg voor een centraal contactpersoon bij de gemeente, of open balie voor ouderen. Zorg voor voldoende informatie over de mogelijkheden die ouderen hebben.</li><li>• Minder bureaucratie</li></ul>
Zoeterwoude	<ul style="list-style-type: none"><li>• Neem meer initiatief naar ouderen toe</li><li>• Stel een centraal contactpersoon (ambtenaar) aan met deskundigheid over regels en mogelijkheden</li><li>• Zorg voor inspraakmogelijkheden bij veranderingen die ouderen aangaan</li><li>• Zorg voor 'passend wonen' en betaalbaar wonen voor alle generaties. Goede woonruimte verdeling ook met Rijndijk</li></ul>
Oegstgeest	<ul style="list-style-type: none"><li>• Er is weinig zicht op het beleid van de gemeente.</li><li>• Zorg dat er voldoende voorzieningen zijn voor de 'tussenfase'.</li><li>• Meer geld besteden vanuit het Wmo-budget aan de huishoudelijke hulp. Hiermee beter de burger faciliteren</li></ul>
Ouderen met andere culturele achtergrond	<ul style="list-style-type: none"><li>• Er is bij Surinaamse ouderen behoefte aan erkenning van het feit dat zij Nederlander zijn. Dit heeft gevolgen voor de financiële situatie (AOW).</li><li>• Zorg bij de Marokkaanse en Turkse burgers voor voorlichting in de eigen taal over het nieuwe beleid, de gevolgen en de mogelijkheden.</li><li>• Zorg voor gedifferentieerd beleid, bijvoorbeeld het experimenteren met nieuwe woonvormen waardoor onderlinge hulp makkelijker wordt.</li></ul>

