

Met honderd man praten over beter oud worden



Zo'n honderd geïnteresseerden schoven aan voor het 'Grootste thuisgesprek van Nederland'.

FOTO MARCEL ROB

'Zorg met hoofd, handen en hart'



Marjolein Eijkman
m.eijkman@hollandmediacombinatie.nl

Medemblik * Tien Noord-Hollanders met een goed idee en een slordige honderd gesprekspartners om mee te brainstormen over onderwerpen als positieve zorg, oud worden met mensen van verschillende culturen en hoe je er zelf voor kunt zorgen dat je ook als oudere kunt blijven doen wat je leuk vindt. De sfeervolle kapel van verzorgingshuis Sint Martinus in Medemblik vormde gisteren het decor voor het 'Grootste thuisgesprek van Nederland'. Zo kunnen de aanwezigen bij de jonge zorgstudent Lizanne Hartong aanschuiven voor haar visie op 'presentie' in de zorg. „Zorgen moet met je hoofd en je handen, maar ook met je hart.” Een theorie die Annechien Boon, docent zorg en welzijn uit Oostknollendam,

ook enorm aansprekt. „Ik zie steeds vaker dat mensen die werken in de zorg afknappen, uitgeblust raken. Ik ben er van overtuigd dat presentie ervoor kan zorgen dat ze weer plezier krijgen in hun werk en dat het voor de ouderen dan ook leuker wordt.” Een tafel verderop doet Sybren van der Goot zijn ideeën over positieve gezondheidszorg uit de doeken. „De zorg moet zich niet alleen richten op het lichaam tijdens een ziekte, zoals nu meestal gebeurt, maar moet zich over een veel langere periode bezig houden met lichaam, geest en omgeving.” Mee blijven doen is het sleutelwoord en dat is iets dat je al jong moet oppakken, stelt hij. „Positief in het leven staan en dingen samen doen, zou je eigenlijk al op school moeten leren.” Het zou een hoop eenzaamheid kunnen voorkomen, denkt Sabine Brandenburg uit Medemblik. Ze is werkzaam in de thuiszorg en ziet veel ouderen

vereenzamen. „Je zou eigenlijk een ontmoetingscentrum moeten hebben waar iedereen vrijblijvend, dus zonder indicatie naar toe kan.” Wethouder Dirk te Grotenhuis van Drechterland, vanaf het begin betrokken bij Thuislab, vindt het vooral belangrijk na te denken over hoe je oud wilt worden voordat je oud bent. „Voor je het weet ben je 75 en is het te laat. Werk ook op tijd aan een sociaal netwerk, zodat je als het straks nodig is, mensen hebt die je kunnen helpen.”

Rapportcijfer

Thuislab heeft de bijeenkomst in Medemblik meteen maar aangegrepen om op straat aan de inwoners van het IJsselmeerstadje te vragen hoe ze denken over hun woonplaats. Het gemiddelde rapportcijfer dat zij Medemblik geven, is ongekend hoog: een 9. Veel hoger dan op Texel (8), Drechterland (7,5) Amsterdam Nieuw-West (7+) en Heerhugowaard (7), de plaatsen

waar Thuislab deze zomer langs toerde op zoek naar de beste plek om oud te worden. Medemblik torent daar dus bovenuit. Hoe dat komt? Medemblikers zijn saamhorig en willen graag in hun stad oud worden. Maar er zijn ook kanttekeningen. Zo is het aantal van tweehonderd zorgwoningen nooit voldoende om de vergrijzingsgolf op te vangen. Naar schatting telt Medemblik in 2030 namelijk zo'n 1200 75-plussers, tegen 600 nu. Er moet dus wel iets gebeuren. En op straat zijn de mensen wel positief, maar binnenshuis is dat vaak anders, weet Marion Kuyper, verpleegkundige van Sint Martinus. „Je merkt dat oudere mensen vaak eenzaam zijn”, vertelt ze het publiek. „Daarom ben ik momenteel ook bezig met een onderzoek om te kijken wat mensen nodig hebben om thuis te kunnen blijven wonen.” Meer informatie over Thuislab: www.thuislab.nu.

Thuislab

Thuislab is een vernieuwingsnetwerk voor de zorg, een initiatief van zorgorganisatie Omring en bureau Meneer de Leeuw.

In 2014 startte Thuislab met thuisgesprekken. Gesprekken van Noord-Hollanders met mensen uit hun omgeving over beter oud worden. Over thuis oud worden en hoe je dat moet regelen. Thuislab zette de Thuisacademie op voor ambtenaren en zorgprofessionals en toerde door Noord-Holland, op zoek naar de beste plek om oud te worden. Alle ideeën en ervaringen die voorbijkwamen, zijn gebundeld in het boek 'Luisteren naar olifantenpaadjes', dat vorige week is gepresenteerd.