

'Ouderen langer zelfstandig, maar dan samen in een huis'

WOERDEN - Een paar weken geleden pleitte Liane den Haan van de ouderenbond Anbo in deze krant voor meer faciliteiten om ouder langer zelfstandig te laten wonen. De kop 'Ouderen langer zelfstandig, maar hoe?' inspireerde psychologe Els Glimmerveen tot een reactie.

Winy van Rij

Glimmerveen herkent de geschetste problemen heel goed en loopt in haar praktijk vooral de laatste tijd aan tegen ouderen die zich steeds meer zorgen maken over de toekomst.

"Het lijkt of ze de laatste 4-5 maanden pas in de gaten krijgen wat er op ze af komt en dat komt omdat er nu fysiek verzorgingshuizen gesloten worden," zegt de vrouw die zelf mantelzorgster is van 5 oude tantes waarvan er nog 2 in leven zijn.

"Het is onzeker wat ze boven het hoofd hangt en dat geeft stress," bevestigt ook haar collega Jorinda van der Hoeven. "De opvang vermindert, kinderen wonen ver-

der weg, hebben zelf drukke levens. Ouderen voelen zich bezwaard hun hulp in te roepen. Soms staat de verstandhouding op een laag pitje of zijn er geen kinderen. "Artsen verwijzen ouderen naar ons door met de diagnose depressie," vertelt Glimmerveen. "Maar als je dan

MENSEN ZIJN BLIJER, DOEN LEUKE DINGEN EN DAN VOORAL SAMEN.

rustig de tijd neemt voor een gesprek, blijkt dat het geen depressie is maar eenzaamheid. Antidepressiva helpen dan uiteraard niet."

Ze ziet dat vele oudere mensen heel ongelukkig, angstig en in verwarring zijn. "Dementie versterkt zich onder invloed van angst. Wat wij moeten doen is ouderen een zo stressloos mogelijk leven geven. Dat bespaart de overheid ook geld."

Een Brits onderzoek toont aan welke effecten het heeft als oudere mensen bij elkaar wonen. "Dat is waanzinnig. Iemand die met een rollator binnen komt en er na een week niet meer naar omkijkt." Een ander persoon schuifelde maar liep na een week normaal de trap op.



Psychologe Els Glimmerveen, op de foto met collega Jorinda van der Hoeven, is bestuurslid van Thuishuis, een woonvorm met 7 ouderen die niet alleen willen wonen. Foto: Winy van Rij

"Ook psychisch is de vooruitgang enorm. Mensen zijn blijer, doen leuke dingen en dan vooral samen. Als een persoon verstand van tuinieren heeft kan die de anderen aanwijzingen geven. Als iemand het niet meer overziet om voor 6 personen te koken vanwege een herseninfarct, kan hij of zij het toch voor elkaar krijgen als anderen meedenken, het boodschappenlijstje maken en mee koken. Het zijn sim-

pele dingen, maar zo breng je mensen weer in verbinding met elkaar." In Woerden wordt een start gemaakt met het Thuishuis waar Glimmerveen bestuurslid van is.

"Dat wordt een woonvorm met ongeveer 7 ouderen die niet alleen willen wonen. Hier staan huiselijkheid, gezelligheid en zelfredzaamheid voorop."

Dit vrijwilligersproject bestaat uit Thuishuis, een kleinschalige woonvorm voor alleenwonende ouderen en Thuisbezoek. Met thuisbezoek kunnen ouderen vanuit hun thuissituatie een steuntje in de rug krijgen om weer mee te doen. Onlangs gaf de gemeente een 3-jarige subsidie voor de vrijwilligerscoördinator die vrijwilligers zal ondersteunen. Vrijwilliger worden? 06-83405125.