

16 november 2024

Interview met Peter Weda, projectleider Senior Zelf aan Zet

'Wees mondig, accepteer niet klakkeloos dat wij een probleem zijn'

Zo kunnen ouderen zich weerbaarder opstellen: tips van Peter Weda voor een strijdbaar leven.

Ouderen moeten zich niet in het verdomhoekje laten drukken. Het afgelopen jaar sprak Peter Weda zo'n duizend ouderen over hun toekomst. Hij ontdekte een gevoel van onbehagen: dat ze te veel zijn, dat ze een last zijn, dat ze de oorzaak zijn van het vastlopen van de zorg. "Het is tijd voor emancipatie", zegt hij.

Tubbergenaar Peter Weda trekt voor de Katholiek Bond van Ouderen door de provincie. Hij praat in steden en dorpen met ouderen. Het gaat over hoe ze zich kunnen voorbereiden op een toekomst met slechts beperkte professionele zorg. Na bijeenkomsten in elf plaatsen maakt hij nu de balans op.

TIP 1 Het wordt tijd dat ouderen zich emanciperen.

Waar Weda komt, vertelt hij over de dubbele vergrijzing: er zijn steeds meer mensen met grijs haar en de grijsaards worden steeds ouder. Dat is een probleem, want ouderen moeten niet denken dat er genoeg professionals zijn om voor hen te zorgen. "Of we moeten heel anders gaan denken over immigranten, maar dat gebeurt niet."

Weda heeft gemerkt dat de negativiteit tot onbehagen onder ouderen leidt. Alsof zij er schuld aan zijn dat de gezondheidszorg vastloopt. Ze worden weggezet als lastposten, als zondebokken? Daarom is het tijd voor emancipatie. "We laten ons niet aanleunen dat de senior de oorzaak is van de problemen waarin we nu zitten. Er wordt geframed dat de hoge zorgkosten door de ouderen komen. Maar moet alles wat medisch- technisch kan wel? Ook dertigers, veertigers en vijftigers gebruiken zorg in de categorie 'wat allemaal kan'."

Hij las van een jongen met bloedkanker die afzag van een zeer dure behandeling en zijn laatste jaar op wereldreis is gegaan. "In iedere levensfase moeten mensen zich afvragen wat de kwaliteit van leven is bij een bepaalde behandeling. We moeten dat bespreken en proberen realistisch te zijn."

Waakzaamheid geboden

Weda ziet net zo'n negatief frame over de senior die de woningmarkt blokkeert omdat hij in zijn te grote huis blijft wonen. "Als er geen alternatief is, kun je niet ergens anders gaan wonen. Terwijl de problemen ook ontstaan door de alleenstaande jongere die met 18 jaar zegt dat hij recht heeft op een eigen woning. En, met alle respect, wat te denken van alle mensen die scheiden? Ik zeg: senior, wees mondig en accepteer niet klakkeloos dat wij het probleem zijn."

Weda stelt dat de solidariteit tussen generaties afneemt. Waakzaamheid is geboden, vooral omdat besluitvorming volgens hem vaker berust op ongenueanceerde beelden. "Dat is een groot risico voor de acceptatie van ouderen."

Zelf wijst hij graag op het beeld van de senior als 'het grijze goud'. Hij schetst de ouderen als een fundament waarop de toekomstige maatschappij kan steunen. Ze passen bijvoorbeeld op, zodat jonge ouders kunnen werken. Ze zijn mantelzorger voor elkaar of voor de buurvrouw. Ouderen zijn straks met velen. Ze hebben invloed, zeker als ze hun krachten bundelen.

Weda vindt het mooi om te zien dat zijn bijeenkomsten dikwijls eindigen met nieuwe lidmaatschappen bij de bond. "Ouderen zijn een belangrijke economische factor", zegt hij. "Als consument, als belastingbetaler en soms ook als investeerder. De groep groeit, dus het economische belang ook." Weda vreest dat solidariteit afneemt als het beeld van de oudere niet genuanceerd wordt.

Hij ontdekte dat veel mensen dit ook zo ervaren. "In Markelo stond een man op die zei: We zijn ook veel te lief. Wat gebeurt er als we eens een week staken?! Dan ligt heel Nederland plat."

Ouderen hoeven volgens hem niet schuld bewust weg te kruipen. Integendeel, ze moeten aan hun positie, fitheid en veiligheid werken. Dat kan door aan te sluiten bij een bond, maar ook met verbintenissen in kleiner verband of door simpele praktische maatregelen in en om huis.

TIP 2 Verdiep je in de verzorgcirkels van Henk Geene.

Vorzorgcirkels zijn een idee van een vroegere werker in de zorg, Henk Geene. Peter Weda vertelt er graag over. Groepjes mensen in elkaars omgeving zorgen voor onderlinge hulp en ondersteuning. In Brabant zijn er volgens Weda al prachtige voorbeelden van. Dit komt omdat daar van oudsher een sterk Coöperatieve gedachte leeft.

"In mijn gesprekken heb ik ontdekt hoe men het in Schalkhaar aanpakt met het

project 'Schalkhaar zorgt voor elkaar'. Er zijn allerlei appgroepen ontstaan van jongeren en ouderen samen, gericht op elkaar helpen. Een oudere kan vragen even te helpen met het aan straat zetten van de vuilnisbak die te zwaar is geworden. Of iemand laat even voor je de hond uit als je je niet lekker voelt. Zo kun je het langer zelfstandig volhouden."

TIP 3 Zorg ervoor dat je Google te hulp kunt roepen.

Op bijeenkomsten vertelt hij het waargebeurde verhaal van de vrouw die niet meer uit bad kon komen. Haar zoon vond haar, nadat burens hem hadden gebeld dat ze het vreemd vonden dat er geen beweging in huis was. Het is een mooi voorbeeld van op elkaar letten in de buurt. Maar Weda koppelt er een advies aan. "Er zijn allerlei systemen om je huis smart te maken. Tegenwoordig heb je het voor een paar tientjes. Zodat je kunt roepen 'hé, Google, doe dit of dat'. De vrouw had niet onderkoeld hoeven te raken als ze had kunnen roepen: "Help, Google, bel mijn zoon."

Digitale hulpmiddelen vormen een van de drie aandachtsgebieden waar Weda zich op richt. De andere zijn de aanpassingen aan de woning en de sociale omgeving: de voorzorgcirkels. De aanpak van de KBO bestaat uit drie stappen. Eerst is er bewustwording, dan wordt al naar gelang de behoefte een van deze drie thema's uitgediept, en tenslotte moet het tot concrete plannen komen.

TIP 4 Richt je woning veilig in, liefst met oog voor de toekomst.

Weda woont in een vrijstaand huis buiten Tubbergen. Prachtig, hij blijft er graag nog lang wonen. Toen hij het jaren geleden mocht bouwen, hield hij al rekening met zijn oude dag. Dat was naar zijn zeggen een overblijfsel van beroepsdeformatie. Weda heeft namelijk allerlei banen in de zorg gehad.

In zijn huis tref je geen drempels aan. De deuren zijn allemaal meer dan 90 centimeter breed, volgens het Bouwbesluit was 85 ook prima. "Maar bij 85 centimeter kun je er met de rolstoel maar net door", zegt hij. Langs de plinten heeft hij verlichting met een sensor die 's nachts aanspringt.

Weda vertelt van een kennis die in het donker zo ten val kwam dat hij een dwarslaesie heeft opgelopen. "Hij dacht een kamer in stappen, maar stapte het trapgat in. Met plintverlichting kun je ernstige ongelukken voorkomen", vertelt hij. Deelnemers aan de bijeenkomst die een vragenlijst hebben ingevuld krijgen zo'n lampje voor aan een plint cadeau. "Als ik maar bij één iemand kan voorkomen dat die in een crisissituatie terecht komt, dan is dat geweldig."

TIP 5 Ontrommel je woning, daarmee voorkom je struikelpartijen.

Zorg thuis voor heldere looplijnen die vrij zijn. Zonder kleedjes, bloemvazen of kastjes die je aan het struikelen kunnen brengen.

TIP 6 Draag een valhelm, je kunt beter voorkomen dan genezen.

Regelmatig komen er bijzondere verhalen vanuit de zaal. Zoals van de man in De Lutte die vertelde: "Een ezel stoot zich niet drie keer aan dezelfde steen, maar ik wel." Hij had geen leuning aan de trap naar de kelder. "Ik was een beetje dommelig en donderde omlaag. Gat in de kop. Nu is er een leuning."

Achter het huis heeft de man een schuurtje. De dakgoot schoonmaken, dat was voor hem geen probleem. Op de ladder klom hij. "Onderuit, gat in de kop. Nu moet mijn zoon het doen." En de derde keer? De man vertelde dat hij graag met zijn vrouw gaat fietsen. "Maar zoals vaker, zij wil linksaf, ik rechtsaf. Gat in de kop en nu heb ik een valhelm."

Weda vertelt over hoe hij op de intensive care werkte en daar de jongens kwamen die met hun bromfiets een ongeluk hadden gehad. "Toen de helm verplicht werd, stopte dat. Maar in het begin wilde toen ook niemand een helm."

TIP 7 Kijk naar Land van Cuijk voor mantelzorg- en pre-mantelzorgwoningen.

Een tip voor ambtenaren en politici. In Land van Cuijk kun je volgens Weda vrijwel zonder probleem een mantelzorgwoning in je tuin zetten met een vergunning voor tien of vijf jaar. "Wij ijlen een beetje na. Als ik er met onze ambtenaren over praat, moeten ze nog over nadenken. Er is wantrouwen. We durven de burgers weinig regie te geven. Maar stel dat wij naar een mantelzorgwoning verhuizen bij onze zoon in Deventer, dan komt toch dit huis in Tubbergen vrij voor iemand anders? Dat helpt toch tegen het woningtekort? Het gaat sneller dan wachten op nieuwbouw."

Senior aan zet

Het project waar Weda voor KBO leider van is, heet **Senior zelf aan zet** en is een onderdeel van de aanpak Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen van het ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport. KBO Zeeland, Brabant, Limburg en Overijssel hebben subsidie gekregen om die handschoen op te pakken.

Met Eddie Oude Wesselink trekt Weda door de provincie Overijssel. Per keer zijn er zo'n 60 tot 80 deelnemers. Vorige week in Oldenzaal waren het er zelfs bijna 90. Allerlei instanties en overheden zijn geïnteresseerd in hun bevindingen en de data die ze met de vragenlijsten verzamelen.

Het hele volgende jaar zijn ze nog bezig. "Het wordt steeds concreter", aldus Weda.

Interview Frank Timmers uit TC Tubantia