



De zorgzame woongemeenschap

Met tips en
onderzoeksresultaten



LVGO Gemeenschappelijk
wonen **50plus**

Colofon

Deze brochure is een uitgave van de LVGO (Landelijke Vereniging Gemeenschappelijk wonen van Ouderen), in opdracht van het programma *Langer thuis* van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Initiatieven voor gemeenschappelijk wonen kunnen een beroep doen op de Stimuleringsregeling Wonen en Zorg (zie voor meer informatie www.rvo.nl).

Tekst: Gabriëlle Verbeek
Fotografie: Moon Saris
Eindredactie: Moon Saris
Beeldredactie: Ellie Tap
Ontwerp: Andrea in Vorm
Druk: Drukwerkdeal

© 2021 LVGO

Het overnemen en/of vermenigvuldigen van tekst uit deze brochure is nadrukkelijk alleen toegestaan onder bronvermelding: www.lvgo.nl. Overige correspondentie over deze brochure via info@lvgo.nl. Meer informatie: www.lvgo.nl

Andere brochures in deze reeks

- Starten met een woongemeenschap
- Het bestuur van de woongemeenschap
- Communiceren in de woongemeenschap
- Woonplezier in de woongemeenschap



Samen ouder worden

Woongemeenschappen zijn in trek bij 50-plussers. Samen met anderen gelukkig oud willen worden, is daar een belangrijke reden voor.

Als de kinderen het huis uit zijn, gaan veel mensen op zoek naar een passende, nieuwe leefomgeving waar ze liefst nog lang prettig kunnen wonen. De huizen in de meeste woongemeenschappen zijn levensloopbestendig. Je woont er volledig zelfstandig maar niet alleen. Je creëert samen een sterk sociaal netwerk, en dat hou je ook als je op leeftijd komt. Het begrip burenhulp staat er hoog in het vaandel: je kunt op je woongenoten terugvallen en zij op jou.

Maar ook behulpzame burenen zijn gewoon burenen, ze kunnen niet de zorg overnemen.

Deze brochure gaat over de meerwaarde van de woongemeenschap bij het zo lang mogelijk zelfstandig wonen. Over de balans niet laten doorslaan van burenhulp naar burenzorg. En over hoe je het zorgsysteem zo kunt inrichten dat mensen aan de ene kant krijgen wat ze nodig hebben en aan de andere kant niet (structureel) worden overvraagd.



TIP Levensloopbestendige woonomgeving

Start je een nieuwe woongemeenschap, hou dan direct rekening met de nodige voorzieningen voor ouder wordende bewoners. Zijn deze voorzieningen er nog niet maar raken de bewoners langzaam maar zeker op leeftijd, kijk dan op tijd welke aanpassingen je kunt doorvoeren aan de woningen en de gemeenschappelijke ruimtes. En check sowieso eens in de zoveel tijd de nieuwe technologische mogelijkheden.

Hulp, steun en zorg

De overheid streeft ernaar dat mensen als ze ouder worden zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Volledige verzorging in bejaardenhuizen zit er niet meer in, en dat past ook niet bij de moderne senior. De meeste mensen vinden het prettig de regie in handen te houden.

Zo lang alles goed gaat, is dat natuurlijk prachtig. Maar zodra mensen extra steun of zorg nodig hebben, wordt dat toch iets lastiger. Vrienden, familie en misschien de burens willen af en toe best helpen bij het huishouden, boodschappen, technische klusjes, administratie et cetera. Maar ook zij hebben meestal drukke agenda's en kunnen niet altijd meteen komen opdagen als het nodig is.

Als vriendendiensten, burenhulp en mantelzorg niet (meer) toereikend zijn, is er een breed aanbod aan steun- en zorgdiensten te koop. Via een zorgindicatie betaald uit gemeenschapsgelden of op eigen kosten.

Fysieke gezondheid

De meeste woningen in 50+-woongemeenschappen zijn standaard ingericht voor de derde levensfase. De deuren en gangen zijn over het algemeen breed en drempelvrij. Automatische deuren, een invalidentoilet, een intercom en andere handige voorzieningen maken dat de bewoners zich bij fysiek ongemak goed zelf kunnen redden. Ook voor hulpmiddelen voor professionele zorg, bijvoorbeeld een tillift, is in de meeste appartementen en huizen alle ruimte.

Mentale gezondheid

Sociale contacten zijn van wezenlijk belang voor het welzijn en de mentale gezondheid van de mens. Maar veel mensen zien met het ouder worden hun sociale kring krimpen.

In een woongemeenschap leef je zelfstandig maar toch samen. Je schept met elkaar een sterk sociaal steunsysteem. Gemeenschappelijke ruimtes en tuinen maken sociaal contact makkelijk. Je komt iedere dag wel iemand tegen.

Samen dingen regelen, gezamenlijke activiteiten ondernemen, een goed gesprek of een pittige discussie op z'n tijd: allemaal goed om je scherp te houden en je inspiratie te geven om actief en betrokken te blijven.

Meedoen

Anders dan vroeger wonen de kinderen en de rest van iemands sociale netwerk lang niet meer altijd om de hoek. Buren zijn vaak eerder vreemden van elkaar dan vrienden. Dus iemand even een handje helpen met een klusje,



” Ik voelde me vorige week niet goed. Wat duizelig en niet lekker, ik wist niet wat er aan de hand was. Mijn vriendin is overleden aan een hartaanval. Ik maakte me zorgen dat er bij mij ook zoiets zou spelen. Dan kun je gewoon je ei kwijt bij de groep. En ze komen erop terug, dat is ook erg fijn. Het voelt zorgzaam. En als het nodig blijkt, rijden ze me meteen naar de huisarts.

boodschappen doen of zelfs maar even op visite gaan, spreekt niet meer zo vanzelf.

In de woongemeenschap ken je elkaar beter dan de gemiddelde buur. Je onderneemt allerlei dingen samen. Wat, dat verschilt per gemeenschap. Eens in de paar weken samen eten of borrelen is wel het minste. En vaak is er veel meer wat je samen kunt doen, zeker als je af en toe een activiteit zelf initieert.

Hulp vragen en bieden

Veel ouderen die alleen wonen, doen niet graag een beroep op hulp of zorg. Alleen als het niet (meer) anders gaat, kloppen ze aan bij iemand uit de eigen kring of een zorginstantie. Hulp of zorg vragen betekent je zelfstandigheid opgeven, zo voelen veel mensen dat.

In een woongemeenschap kennen mensen elkaar beter dan de meeste andere buren, zijn begaan met elkaar en zien hoe het met iedereen gaat. Als er iets is, kan een medebewoner makkelijker hulp aanbieden. Moet iemand bijvoorbeeld naar het ziekenhuis voor een medisch onderzoek en wil diegene graag gebracht en gehaald worden, dan kan hij of zij dat bij de koffie even bespreken en vaak wel regelen.

Burenhulp versus zorg

De gemiddelde woongemeenschap is een warm nest. Mensen bieden er graag praktische, organisatorische en emotionele steun als je dat eens nodig hebt.

Op basis van de sociale verbondenheid in de groep kost het meestal weinig moeite tijdelijk een helpende hand aangereikt te krijgen. Fijn als het wederkerig is en degene die hulp kreeg die ook eens teruggeeft aan een ander. Zo kun je voor iemand koken die jou naar het ziekenhuis bracht. Of een buurman helpen bij een computerprobleem.

Maar burenhulp heeft wel een grens. Als je niet eventjes maar langere tijd zorg nodig hebt of als de steun begint te lijken op professionele zorg, moet je gaan uitkijken naar andere oplossingen. Een woongemeenschap is een sterke sociale kring, maar geen verzorgingshuis. En je burens zijn niet je zorgverleners, zelfs niet als ze voormalig huisarts of verpleegkundige zijn. Dagelijkse zorg bij ernstige ziekte of een handicap – dat kun je zelfs van de liefste en zorgzaamste medebewoners niet vragen.



” Ik ben samen met mijn man in deze woongemeenschap komen wonen. Hij is intussen overleden. Ik kan mijn gevoelens en herinneringen goed kwijt, want ze hebben hem hier gekend. Mijn buurvrouw is ook weduwe geworden. We hebben veel aan elkaar.

Commissie Wouter Bos

De commissie Toekomst zorg thuiswonende ouderen onder leiding van Wouter Bos kreeg van het ministerie van VWS de opdracht advies uit te brengen over wat er nodig is om de zorg voor thuiswonenden op peil te houden. Het belang van onderlinge zorg door senioren, zoals binnen een woongemeenschap, wordt daarin onderschreven.

Het advies *Oud en zelfstandig in 2030*, een aangepast reisadvies is te downloaden op www.rijksoverheid.nl

Zorg organiseren in de woongemeenschap

Welke manieren zijn er om de voordelen van de woongemeenschap te benutten als er sprake is van toenemende beperkingen en hulpvragen? Hoe organiseer je de zorg als je die nodig hebt en in een woongemeenschap leeft? Doe je dat individueel of organiseer je dat samen?

En ook: hoe bewaak je ieders grenzen als het gaat om het geven van hulp, steun en zorg onderling? Hoe zorg je dat het eigen steunsysteem van bewoners wordt ingeschakeld als dat nodig blijkt? En hoe voorkom je overbelasting van medebewoners?

Het antwoord in het kort: door het erover te hebben, door er goede afspraken over te maken en deze met enige regelmaat te evalueren. En door zeker te stellen dat alle bewoners en ook hun sociale kring de grenzen respecteren die de woongemeenschap aangeeft.



Wmo en dragend vermogen

De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) heeft als doel dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig meedoen in de samenleving. Dat lukt niet altijd even goed; een ziekte, een beperking of ouderdom kunnen roet in het eten gooien. De gemeente geeft gerichte ondersteuning als dat nodig is. Maar ze kijkt eerst of iemand zelf een probleem kan oplossen, bijvoorbeeld met hulp van familie, vrienden en bekenden.

De gemeente kijkt ook naar hoe de woongemeenschap kan bijdragen aan ondersteuning. Komen ze aankloppen, dan is het handig als je al hebt nagedacht over wat je wel en niet kunt doen, tijdelijk of structureel. De meeste dingen die iemand echt niet zelf kan oplossen met behulp van zijn netwerk komen in aanmerking voor een bijdrage. Denk hierbij aan hulp in de huishouding, begeleiding, dagbesteding of middelen om mobiel te blijven zoals een rolstoel, een scootmobiel of aanpassingen aan de auto.

Valkuilen en verkeerde verwachtingen

Zolang iedereen zich goed voelt bij het bieden van onderlinge hulp en steun is er niets aan de hand. Maar er is een omslagpunt. Iemand raakt oververmoeid omdat hij dag in, dag uit z'n geopereerde buurman helpt. Of er wonen inmiddels zoveel ouderen in de groep dat de paar jongere, gezonde mensen de verzoekjes om even te helpen met een klusje niet meer kunnen bijbenen.

Dit zijn de grootste valkuilen voor het verlenen van hulp, steun en zorg aan elkaar.

De eigen vrijheid, tijd en rust worden aangetast

Je doet ontzettend graag iets voor andere mensen. Dat weten je medebewoners en dus vragen ze je geregeld om hulp. Als nee zeggen niet in je aard zit, komt er mogelijk een moment dat je over je grenzen gaat. Als je dat niet op tijd aangeeft, kun je overbelast en uitgeput raken.

Er is geen balans in geven en vragen van hulp

Soms zal een bewoner veel hulp vragen en weinig kunnen geven. Als dat een tijdelijke situatie is bij ziekte of herstel, heeft iedereen hier begrip voor. Maar als het altijd dezelfde mensen zijn die iets doen voor altijd dezelfde mensen die iets vragen, groeit het scheef en tast het de solidariteit in de groep aan.



” Ik had een buurvrouw die steeds meer zorg nodig had. Ze belde me 's nachts als ze pijn had en niet kon slapen. Dan ging ik naast haar zitten en praatte net zo lang tot ze weer rustig werd. Op een gegeven moment wisselde ik dit af met twee andere mensen, om het vol te houden. Maar ik kwam niet meer goed toe aan mijn eigen slaap, die ik ook hard nodig heb. We hielpen steeds meer met de persoonlijke verzorging en het huishouden. Ik durfde niet meer op vakantie. Ze is een half jaar geleden overleden en ik ben nog bezig bij te komen. Achteraf zie je dat je echt over je grenzen bent gegaan.

Je wordt elkaars zorgverlener in plaats van goede burens

Als een medebewoner steeds minder kan of zieker wordt, neem je sluipenderwijs steeds meer over. Je rol verandert langzaam, en op een gegeven moment ben je niet meer elkaars burens, maar mantelzorger. Vaak zonder dat je het in de gaten hebt.

Je geeft professionele zorg in plaats van burenhulp

Voormalige zorgverleners, maar ook andere aanpakkers in de groep kunnen geneigd zijn zelfs hulp en zorg op te pakken die bij professionals hoort te liggen. Veel zorghandelingen vereisen up-to-date deskundigheid en vaardigheden; je moet er niet aan denken wat er gebeurt als het misgaat ...

Je lost zoveel binnenshuis op dat het eigen netwerk loslaat

Als je hulp- en zorgvragen vooral onderling in de groep oplost, dreigt langdurige en noodzakelijke zorg de verantwoordelijkheid te worden van de medebewoners. Kinderen, familie en vrienden van hulpbehoevende bewoners denken ten onrechte dat zij niets meer hoeven te doen omdat de burens wel voor hun naaste zorgen.

TIP Inventariseer valkuilen

Zet de genoemde valkuilen op een flip-over en bespreek ze in de groep. Welke herken je? Wat zijn reële valkuilen, voor jezelf en met elkaar? Wat zou je kunnen doen om dit te voorkomen, individueel en als groep?

De woongemeenschap heeft een te smalle basis voor hulp

Als een groep op een gegeven moment voor een groot deel bestaat uit oude bewoners en chronisch zieken is de basis te smal om elkaar te kunnen helpen als dat nodig is. Het evenwicht tussen hulp vragen en hulp geven raakt dan zoek. De jongere, gezondere burens worden snel overvraagd.

Er is verschil van mening over zorg in de woongemeenschap

Niet iedereen kijkt hetzelfde aan tegen het geven van hulp en zorg aan de burens. Als jij toevallig iemand bent die graag iets voor een ander doet maar niet zo vaak als je overrijverige buurvrouw kan dat botsen. Nog lastiger is het als sommige bewoners het prima vinden om structureel zorg en ondersteuning te bieden en andere dat echt te ver vinden gaan.

Een zorgvisie formuleren

Om valkuilen te vermijden en te zorgen dat deze lastige kwesties tot zo min mogelijk problemen leiden, is het verstandig om tijdig een gezamenlijke visie op hulp, steun en zorg te ontwikkelen. Je komt makkelijker tot consensus als er nog geen directe belangen van bewoners mee gemoeid zijn.

In de visie moet minstens staan:

- wat je elkaar wilt bieden aan ondersteuning;
- waar de grens van burenhulp voor jullie ligt;
- hoe je contact onderhoudt met het eigen netwerk van de bewoners;
- hoe je de nodige zorg wilt organiseren.



OEFENING Themagesprek

Wil je het grondig aanpakken, organiseer dan een themagesprek van een tot anderhalf uur. Gebruik een flip-over of whiteboard om het gesprek te structureren en het resultaat vast te leggen.

Bespreek in groepjes van drie personen vragen als:

- hoe vind je het om zorg te geven aan en te ontvangen van medebewoners;
- wanneer voel je grenzen?;
- wat wil je samen regelen en afspreken?

Ga vervolgens met de volledige groep na wat jullie antwoord als groep is:

- wat is ons uitgangspunt bij zorg?;
- wat zijn we bereid om voor elkaar te doen als iemand hulp nodig heeft?;
- welke grenzen hebben we als groep?;
- hebben we opvattingen die we met elkaar willen delen? (Denk aan al dan niet reanimeren en donorregistratie.)

Werk de uitkomsten van het gesprek uit in je visie en gebruik die in je communicatie naar gemeente, zorgverleners, familieleden en geïnteresseerden.

De rol van mantelzorgers

Het is natuurlijk een mooi streven om er voor elkaar te zijn en elkaar waar mogelijk te helpen. Dat hoort ook echt bij de sociale uitgangspunten van de woongemeenschap. Maar dat betekent niet dat iedereen z'n verantwoordelijkheid naar jullie kan afschuiven.

Met name bij chronische zorgbehoeften is het echt de bedoeling dat de eigen sociale kring van een bewoner de rol van mantelzorger op zich neemt. En ook in acute situaties is het belangrijk dat familieleden, vrienden en kennissen betrokken worden en aanwezig zijn.

Omdat veel bewoners de oplossing zoeken én vinden in de groep, en ook daar praten over hun zorgen, heeft het sociale netwerk van een bewoner niet altijd goed zicht op wat er nodig is. Realiseer je dit en maak het bespreekbaar. Maak als woongemeenschap ook duidelijk wat de naasten van een bewoner wel en niet kunnen verwachten van de groep. En stuur de verwachtingen van alle partijen actief bij.

TIP Contact met sociaal netwerk

Bouw als groep contact op met het netwerk van bewoners, bij voorkeur in een tijd dat er nog geen zorg nodig is. Nodig familieleden uit voor een gezellige activiteit of een koffiegesprek. Meteen een mooie gelegenheid om te zorgen dat zij een realistisch idee krijgen van wat ze wel of niet van de woongemeenschap kunnen verwachten. Wederzijds contact onderhouden kan via whatsapp of een speciaal op mantelzorgers gerichte app als Fello.

” Een van onze bewoners kreeg een hersenbloeding. Zij is acuut naar het ziekenhuis gebracht. We hebben meteen haar zoon gebeld, zodat hij naar haar toe kon gaan. Natuurlijk hebben we de dagen erna vaak een bezoek aan het ziekenhuis gebracht. Maar haar zoon bleef contactpersoon voor het ziekenhuis en vergezelde haar ook bij het gesprek over de revalidatie.



Een sociale omgeving

Maatschappelijk belang van de woongemeenschap

Nederland vergrijsd in rap tempo. Het aantal 50-plussers neemt zowel absoluut als procentueel toe. We worden ook steeds ouder en krijgen minder kinderen. Om de zorg betaalbaar te houden, streeft de overheid ernaar dat mensen zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Een sterke sociale omgeving helpt daarbij. De woongemeenschap is zo'n omgeving.

In 2020 waren 1,3 miljoen Nederlanders ouder dan 75; de helft van de Nederlanders is inmiddels 50-plus. In 2030 zullen er 2,1 miljoen 75+'ers zijn en in 2040 zelfs 2,5 miljoen (bron: CBS).

Vanaf het eind van de jaren zestig kon je op je oude dag naar een bejaardenhuis, een plek waar alle hulp en zorg voorhanden was en waar je een rustig leventje kon leiden tot je overleed. Je oude dag, dat was toen grofweg na je pensioen, maar je mocht ook later instromen. In de woon-zorgcentra van nu kun je alleen nog terecht als je echt afhankelijk bent van zorg. Je blijft als oudere over het algemeen thuis wonen tot je echt niet meer zelfstandig kunt wonen. De meeste bewoners van woon-zorgcentra zijn de tachtig (ver) voorbij.

Zorg aan huis

De overheid gaat uit van een sterk sociaal steunsysteem voor senioren om zo lang mogelijk in je eigen huis te kunnen blijven wonen: familie, vrienden en burens die mantelzorg verlenen. Alleen waar dat tekortschiet, krijg je een indicatie voor professionele hulp en zorg aan huis.

De mogelijkheden voor zorg aan huis zijn de laatste tien, twintig jaar enorm toegenomen. Zelfs bij ernstige beperkingen en chronische ziekte zijn er allerlei mogelijkheden om de zorg die vroeger in het ziekenhuis of verzorgingshuis werd gegeven thuis te laten plaatsvinden. Tot aan nierdialyse in je eigen comfortabele stoel of zelf insuline leren spuiten bij diabetes.

Niet alleen de mogelijkheden ne-



men toe, ook de vraag ernaar – gevolg van het feit dat mensen tot op zeer hoge leeftijd zelfstandig blijven wonen. Van de thuiswonende 75-plussers maakt driekwart gebruik van professionele hulp en zorg. En die vraag stijgt naar verwachting mee met de ouder wordende bevolking.

De touwtjes in handen

De ontwikkeling die de overheid heeft ingezet, past bij de trend dat de meeste mensen zelf ook zo lang mogelijk zelfstandig willen blijven wonen. De Nederlander van nu houdt de touwtjes graag zelf in handen, heeft tot op hoge leeftijd een zo actief mogelijk leven en zit niet te wachten op betuttelzorg.

Wel problematisch is dat het aantal beschikbare mantelzorgers afneemt. Jonge mensen en ook mensen van middelbare leeftijd hebben hun handen vol aan hun eigen leven. Stellen werken vaak alle twee om de gezinsbegroting sluitend te krijgen. Voor vrijwilligerswerk of het wekelijks helpen van een dierbare rest weinig tijd. Eenzaamheid ligt voor ouderen op de loer als ze minder mobiel worden en de mensen om zich heen een voor een zien wegvallen.

Woongemeenschap populair

Niet voor niets wint de woongemeenschap aan populariteit onder mensen in de 'derde levensfase'. Daar woon je namelijk zelfstandig,

in een eigen huur- of koopwoning, maar niet alleen. Je directe burens maken deel uit van dezelfde gemeenschap. Mensen die in een woongemeenschap wonen, kiezen er bewust voor samen te leven met anderen en zijn over het algemeen graag bereid een helpende hand toe te steken.

Doordat je samen leeft en geregeld samen dingen onderneemt, is de kans dat je vereenzaamt aanzienlijk kleiner. Je blijft actief en houdt je hersens aan het werk door deel te nemen aan gezamenlijke activiteiten die jij of anderen organiseren. Met andere woorden: de kracht van

de community houdt mensen langer gezond.

De overheid stimuleert dit soort voorzieningen om die reden ook. De Commissie Wouter Bos (2020) pleit in haar advies voor het realiseren van meer locaties waar 50-plussers zelfstandig en toch samen met anderen hun eigen toekomst vormgeven.

Onderzoek LVGO

De LVGO deed in 2019 onderzoek naar de meerwaarde die bewoners van aangesloten woongemeenschappen ervaren. Die is groot, zo blijkt.

Maar liefst 97 procent van de res-

pondenten in 86 woongemeenschappen geeft aan dat sociaal contact een grote meerwaarde is van het wonen in een woongemeenschap. 84 procent noemt elkaar steunen en helpen als dat nodig is. Woongemeenschappen voorkomen eenzaamheid, zegt 78 procent, en geven de bewoners daarnaast een gevoel van veiligheid (67%).

Gemeenschappelijk wonen houdt je bovendien scherp (59%) en je kunt samen leuke activiteiten ondernemen (71%). De woonomgeving

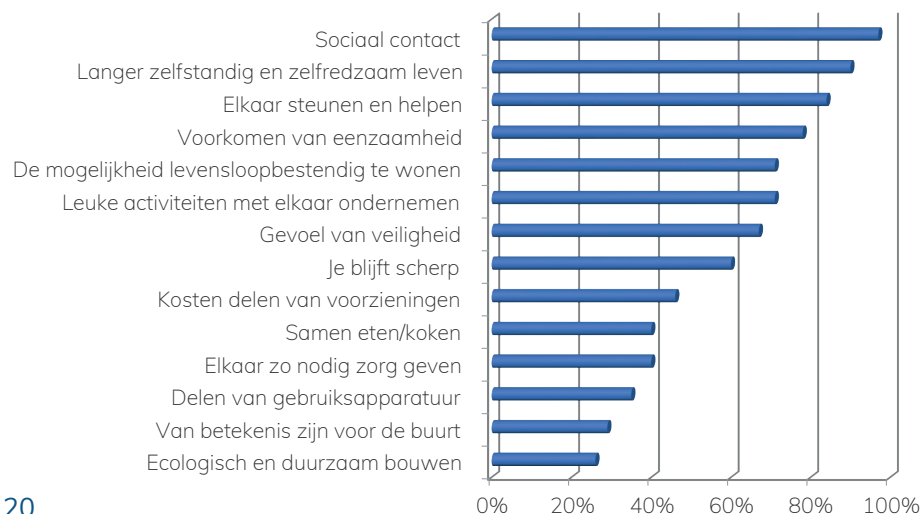
biedt ook veel ruimte om levensloopbestendig te wonen (71%).

Zorgzame woongemeenschappen

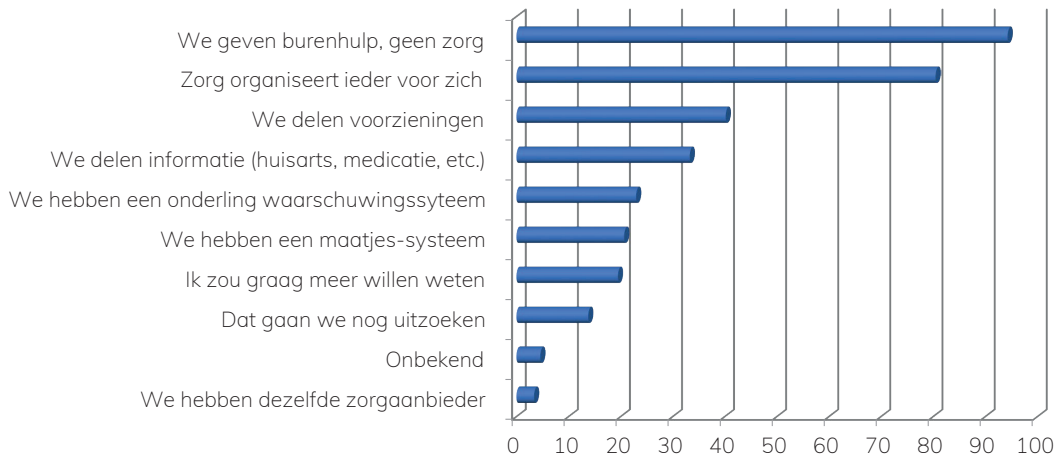
Voordat gemeenten, zorgfinanciers, zorgverleners en ook familieleden van bewoners denken 'Mooi, dan is dat opgelost, die zorgen wel voor elkaar': uit ons onderzoek blijkt heel duidelijk dat er een grens is aan wat bewoners in woongemeenschappen voor elkaar kunnen en willen betekenen.

De burenhulp in de woongemeenschap is geen vervanging van

Wat is de meerwaarde van een woongemeenschap?
(meerdere antwoorden mogelijk)



Hoe is de zorg geregeld in uw woongemeenschap? (meerdere antwoorden mogelijk)



mantelzorg door het eigen sociale netwerk, laat staan van professionele zorg.

De LVGO vroeg in de ledenraadpleging ook wat woongemeenschappen doen aan 'zorg'. In welke mate is het regelen van zorg een individuele kwestie? In welke mate is de woongemeenschap 'zorgzaam'? Heel helder: bijna iedereen, namelijk 94 procent zegt: 'We geven burenhulp aan elkaar, maar geen zorg'. Burenhulp kan overigens heel essentiële aspecten betref-

fen, zoals boodschappen doen, bij medebewoners mee-eten na een ziekenhuisopname of gebracht en gehaald worden bij ziekenhuisbezoek. Emotionele steun zit eigenlijk altijd in het pakket, net als elkaar in noodgevallen een tijdje opvangen. In de meeste woongemeenschappen, zo blijkt, staan vrije keuze en eigen regie hoog in het vaandel als iemand hulp of zorg nodig heeft. Vrijwel iedereen organiseert zelf zijn of haar eigen zorg en heeft een zelf gekozen contactpersoon die de

communicatie met de woongroep en de overige sociale kring onderhoudt.

Maar dan nog levert het samen leven voordelen op, zeker in woongemeenschappen die dit thema op de agenda hebben staan. Zo zijn er groepen die hebben afgesproken waar de informatie voor noodgevallen wordt bewaard. Die samen gezocht hebben naar de beste aanbieders van hulp en zorg in de omgeving, luisterend naar ervaringen van medebewoners. Die voorzieningen delen, een gezamenlijk waarschuwingssysteem hebben of zelfs een maatjessysteem.

De woongemeenschap is niet het nieuwe woon-zorgcentrum waar je naartoe gaat rond je pensionering en nooit meer over zorg hoeft na te denken omdat het er gewoon is. Maar het is wel een plek waar je burens echt kennen. Waar het mensen kan schelen hoe het met je gaat én waar ze in voorkomende gevallen graag een helpende hand naar je uitsteken. •

Bron: Hoe gaat het met de 50-plus woongemeenschap in Nederland?, Ledenraadpleging LVGO, 2019. Zie lvgo.nl/lvgo-ledenraadpleging-nazomer-2019.



TIP Buurtapp

Overweeg je individueel of als groep aan te melden bij BuurtApp of Nextdoor. Dat zijn apps om de veiligheid, de sociale cohesie en het contact tussen mensen in de wijk te verbeteren.

Bereik je omgeving

Een woongemeenschap is niet alleen een warme omgeving voor elkaar, maar als het goed is ook voor de wijk waarin die is gevestigd. Als je dat goed aanpakt, is het wederzijds en kun je een aantal vrijwilligers uit de buurt enthousiast maken. Zij kunnen jullie helpen bij klusjes, tuinonderhoud en zo nodig ondersteuning van bewoners.

Naarmate de mensen in een woongemeenschap als groep ouder worden, is het belang van helpende handen groter. Maar als je dan pas gaat aankloppen bij je omgeving, is het misschien te laat. Dus wees zelf zorgzaam naar de buurt, laat aan de buitenwacht zien waar je voor staat en nodig geïnteresseerde mensen uit om een kijkje te komen nemen. Neem de gelegenheid te baat de vrijwilligerstaken die er liggen de revue te laten passeren. En vergeet niet de vrijwilligers die je trouw zijn te bedanken met een presentje of feestje op z'n tijd.

Je kunt eventueel een stapje verder gaan. Overweeg of je een deel van de activiteiten die je organiseert toegankelijk wilt maken voor mensen uit de wijk. Of dat je je gemeenschappelijke ruimte af en toe beschikbaar wilt stellen voor een buurtvergadering of workshop van een wijkbewoner.



Zorg aan huis

Veel dingen kun je onderling regelen. Maar er zijn ook ruime mogelijkheden om externe hulp aan te trekken.

Was- en strijkservices, hulp in de huishouding, klussers, boodschappenbezorgers en tal van andere dienstverleners zijn eenvoudig in te schakelen. Sommige kappers, pedicures of schoonheidsspecialistes komen bij je langs in de woongemeenschap, zeker met meerdere klanten op één plek. Tal van opties om het leven makkelijker te maken als het voor jezelf en je sociale kring moeilijker wordt.

Met de juiste indicatie kun je via het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) bij ernstige beperkingen en chronische ziekte ook een vergoeding krijgen voor huishoudelijke hulp, verzorging, verpleging, specialistische zorg en ambulante begeleiding aan huis. Je kunt tegenwoordig zelfs thuis nierdialyseren, zelf leren om insuline te spuiten bij diabetes of bloed te prikken bij vaatziekten als trombose, enzovoort. En krijg je geen indicatie, maar vind je dat je het wel nodig hebt, dan kun je overwegen om particulier zorg in te kopen.



CHECKLIST Zorgvoorzieningen

Maak met elkaar een overzicht van de zorgvoorzieningen in jullie buurt. Denk onder meer aan deze:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> cliëntondersteuners | <input type="checkbox"/> dagopvang |
| <input type="checkbox"/> thuiszorgorganisaties | <input type="checkbox"/> huishoudelijke hulp |
| <input type="checkbox"/> buurtzorg | <input type="checkbox"/> respijtzorg (tijdelijke opvang) |
| <input type="checkbox"/> klussers en dergelijke | <input type="checkbox"/> hospice |
| <input type="checkbox"/> particuliere thuiszorg | <input type="checkbox"/> vrijwilligersorganisaties
(o.m. Zonnebloem) |
| <input type="checkbox"/> zorg voor mensen met dementie | <input type="checkbox"/> eigen ideeën: |
| <input type="checkbox"/> verpleeghuis | _____ |
| <input type="checkbox"/> revalidatie | _____ |
| <input type="checkbox"/> ziekenhuis | _____ |
| <input type="checkbox"/> buurthuis | _____ |
| <input type="checkbox"/> buurtteam | _____ |





Individueel of samen?

Bewoners van een woongemeenschap bepalen in principe voor zichzelf welke behoefte aan zorg ze hebben. Maar het kan heel zinvol zijn om ervaringen uit te wisselen en elkaar goede zorgverleners te tippen. En wie weet valt er wel voordeel te halen als je samen dingen inkoop.

TIP Een lijst voor noodgevallen

De meeste mensen hebben een lijst voor noodgevallen. Vaak hangt die in de meterkast. Daarop staan dingen als huisarts, contactpersonen, medicatie, non-reanimatieverklaring. In een woongemeenschap is het handig als je burens weten waar die lijst is, zodat ze meteen kunnen handelen als het eens aan de orde mocht zijn. Je kunt alle lijstjes van bewoners opslaan op een afgesloten deel van de website. Denk eraan ze minstens jaarlijks te updaten.

” Ik weet dat ik lang in de woongemeenschap wil blijven wonen, ook als ik ernstig ziek zou zijn. Maar er kan een moment komen dat dit niet meer lukt. Ik ga binnenkort naar een open middag van het hospice hier in de buurt. Dat lijkt me wel een mooie plek voor de allerlaatste fase.

Heb je een groep met veel mensen die op leeftijd raken, of zie je om een andere reden meer zorgvragen aankomen, inventariseer dan eens de mogelijkheden. Een (tijdelijke) werkgroep Zorg kan structuur brengen en voor jullie op onderzoek uitgaan.

Zinvolle taken die zo'n werkgroep kan uitvoeren:

- nagaan welke hulpdiensten en zorgverleners al bekend zijn bij bewoners, met plussen en minnen;
- een lijstje maken van hulp- en zorgorganisaties in de omgeving, onder meer via de website van je gemeente te achterhalen;
- folders verzamelen en in de gemeenschappelijke ruimte leggen zodat iedereen ze kan inzien;
- als er een zorgverlener langskomt een kort gesprekje voeren en ook kennismaken met andere belangrijke hulp- en zorgaanbieders die er in de regio zijn. Wat leveren ze wel en wat niet? Wat is hun benadering van de zorg en van cliënten? Wat zijn de voor- en nadelen?

Als individuele bewoner zet je voor jezelf wat dingen op een rijtje. Zorg dat je op tijd weet wat je wilt als het aan de echt aan de orde komt. Welke diensten denk je te willen gebruiken in de toekomst? Waar zou je thuiszorg willen afnemen als het nodig is? En stel dat je structureel intensieve zorg nodig hebt en je kunt niet in de woongemeenschap blijven, waar zou je dan naartoe willen?

Inspiratie om zorg en steun samen te organiseren

De volgende ideeën kunnen je inspireren als je een groep start, als de zorgvraag langzaam maar zeker groter wordt of als je gewoon meer voor elkaar wilt kunnen betekenen.

Zorgmaatjes. Met een intern steunsysteem kun je wat verder gaan dan de gebruikelijke burenhulp. Iedereen kiest een of twee bewoners met wie ze een sterkere band hebben. Als maatjes help je elkaar in geval van nood. Je bepaalt samen hoe ver je daarin wilt gaan.

Telefooncirkel. Een groep mensen in de woongemeenschap belt of appt elkaar bijvoorbeeld elke ochtend om zeker te zijn dat het goed gaat met iedereen. Je benadert elkaar in een vastgestelde volgorde. Als iemand niet reageert, ga je even kijken of alles goed is.

Zorgcommissie. Als een bewoner (tijdelijk) intensievere hulp nodig heeft, kun je als woongemeenschap bij voldoende draagkracht besluiten hier zelf voor te zorgen. Benoem in dit geval een zorgcommissie. Die kijkt of het goed gaat met de persoon in kwestie en onderhoudt contact met familie. Het bestuur is op de hoogte en kan adviseren als meer zorg geregeld moet worden.

Zorgcoöperatie. Binnen een zorgcoöperatie organiseren mensen in een wijk hulp en zorg voor elkaar, zoals bij vervoer; klussen in huis; tuinonderhoud; bezoek aan huis; huishoudelijke hulp en maaltijden; een ontmoetingsplek; coördinatie van zorg; en soms zelfs persoonlijke verzorging en verpleging, dagopvang en beschermd wonen. Het kan gaan om vrijwilligersdiensten of betaalde diensten. Doordat de zorgcoöperatie gezamenlijk inkoop, kunnen de zorgkosten voor de leden dalen. Zie bijvoorbeeld zorgcooperatie.nl

Checklist Keuzemogelijkheden

Bespreek de keuzemogelijkheden met je groep. Ga na wat je interessant lijkt en oriënteer je op de mogelijkheden in je eigen omgeving. Waar maak je al gebruik van? Wat lijkt jullie interessant? En wat wil je toch liever niet?

Mogelijkheden	Wat doen we al?	Wat is interessant?	Wat wil je niet?
Familieleden betrekken en met hen afstemmen			
Vrijwilligers zoeken voor klussen en helpen bij leuke activiteiten			
Professionele zorgaanbieders (leren) kennen waar we wat aan hebben			
De mogelijkheden in onze gemeente kennen			
Moderne techniek voor onze woningen			
Digitale zorg			
Beschikbare info delen voor noodgevallen			
Een AED in de wijk			
Zorgmaatjes kiezen met elkaar			
Een telefooncirkel			
Een zorgcommissie voor zwaardere situaties			
Een zorgcoöperatie oprichten (of erbij aansluiten)			
Iets anders			

Gebruik moderne middelen

In de bouw van woongemeenschappen worden vaak al slimme snufjes meegenomen. Ieder jaar komen er nieuwe technieken en apps op de markt. En aangezien gemak de ouder wordende mens nog meer dient dan de jonge, is het wijs om geregeld goed te kijken wat er nog meer mogelijk is.

Domotica staat voor het toepassen van techniek, vooral elektronica, om processen in een woning of het huishouden te automatiseren. Met andere woorden: je huis kan steeds meer met je meedenken. Het eenvoudigste voorbeeld is een instelbare thermostaat of een intercomsysteem. Lichtsensoren kunnen je helpen gordijnen open en dicht te doen. Bewegingsensoren doen het licht automatisch aan en uit. Er zijn al stofzuigerrobots en de huishoudrobots laten niet lang meer op zich wachten.

Digitale zorg heeft tijdens de coronacrisis een stevige impuls gekregen. We kenden al het halsalarm, aangesloten op de lokale thuiszorg of hulpdienst, om bij valpartijen of andere noodsituaties meteen iemand te waarschuwen. Maar ook directe communicatie-op-afstand met ondersteuners en zorgverleners via het beeldscherm kan intussen vrijwel overal, zelfs met de huisarts, psycholoog of polikliniek.



Een AED is een automatische externe defibrillator, een draagbaar apparaat dat het hartritme kan herstellen bij een hartstilstand. Het hangt meestal op een centraal punt in een wijk. Dat kan bijvoorbeeld een voor iedereen bereikbare buitenmuur van het gebouw van een woongemeenschap zijn. Dat heeft als groot voordeel dat je de AED meteen bij de hand hebt als een van de bewoners een hartstilstand heeft. Denk er wel aan dat je een cursus moet volgen om goed te leren reanimeren. En het apparaat heeft ook onderhoud nodig. Voor de aanschaf kun je samen met de wijk subsidie aanvragen, zie www.buurtaed.nl.

Voorwaarden voor een zorgzame leefomgeving

Wat hebben woongemeenschappen nodig om zorgzame samenlevingen te zijn waar 50-plussers elkaar helpen en goed samen oud worden? We zien de volgende belangrijke randvoorwaarden voor de verschillende betrokkenen: onze LVGO-achterban, maar ook woningcorporaties, zorgaanbieders, gemeenten en andere beleidsmakers.

Zorg voor een levensloopbestendige woonomgeving

Denk hierbij aan gebouwen en hun omgeving die rekening houden met lichamelijke beperkingen. De meeste woongemeenschappen hebben de basis hiervan op orde, maar er is meer mogelijk als het gaat om rolstoel-toegankelijke wijken en het gebruik van nieuwe technologie, zoals stoplichten die zijn afgesteld op mensen die minder snel ter been zijn.

Investeer in de community

Een woongemeenschap is een warme, sociale omgeving met aandacht voor kwetsbaarheid en zorg voor elkaar, naast natuurlijk eigen kracht en inzet. Mobiliseer je eigen leden en stel je gemeenschap open als actieve plek in de wijk, waar burens komen en vrijwilligers (willen) bijdragen.

Zie een woongemeenschap niet als verzorgingshuis

Het voorkomen van overbelasting van medebewoners is essentieel. Dat kan als het omliggende zorgsysteem de grenzen respecteert die de woongemeenschap aangeeft.

Zorg voor een gezonde leeftijdsopbouw

Een mix van jongere senioren en 80-plussers is ideaal. Juist een gemengde samenstelling geeft vitaliteit en kracht.

Stroom als 50-plusser vroeg in

Het is van belang niet af te wachten tot je zorg nodig hebt voordat je naar een woongemeenschap gaat. Mensen in de derde levensfase doen er goed aan om nu al aan hun toekomst te werken.



Neem eigen regie en samen-redzaamheid serieus

Woongemeenschappen zijn pas echte actieve community's als ze door senioren zelf worden opgebouwd. Niet voor maar door mensen laten bouwen, is ons advies. Zet 50-plussers zelf aan het stuur van hun toekomst!

Elke woongemeenschap bepaalt zelf wat de grens is

Woongemeenschappen verschillen in draagkracht en mogelijkheden als het gaat om burenhulp. Het gaat om een balans tussen geven en nemen. Er zijn vitale mensen die minder vitale mensen ondersteunen. Dit werkt alleen als elke bewoner kan kiezen wat hij of zij bijdraagt aan hulp voor burens.

Tips voor een zorgzame leefomgeving

Zie kinderen en familieleden als eerste aanspreekpunt

De woongemeenschap is geen vervanging voor mantelzorgers bij ernstige ziekte of grote achteruitgang van lichamelijke en geestelijke vermogens.

Maak 'zorg' zo snel mogelijk bespreekbaar in de groep

Zorg dat je samen een visie hierop hebt, dat je weet wat iedereen wil. Liefst als je bezig bent om de woongemeenschap op te richten. Dan kan hiermee bij het aantrekken van deelnemers rekening worden gehouden.

Bekijk samen de mogelijkheden en maak keuzes

Er kan veel en het is belangrijk om dat op tijd uit te zoeken. Begin nu, daar heb je later profijt van.

Hou het praktisch en behapbaar

Bekijk wat je in de groep nodig denkt te hebben. Als je geen behoefte hebt aan langdurige tijdinvesteringen in een zorgcoöperatie, doe het dan ook niet.



Benut de verschillen in je groep

Elke woongemeenschap heeft een unieke samenstelling. Mensen zijn verschillend in draagkracht en wat zij onderling voor elkaar kunnen betekenen. Geef hun die ruimte.

Zorg op tijd voor aanwas van jongere bewoners

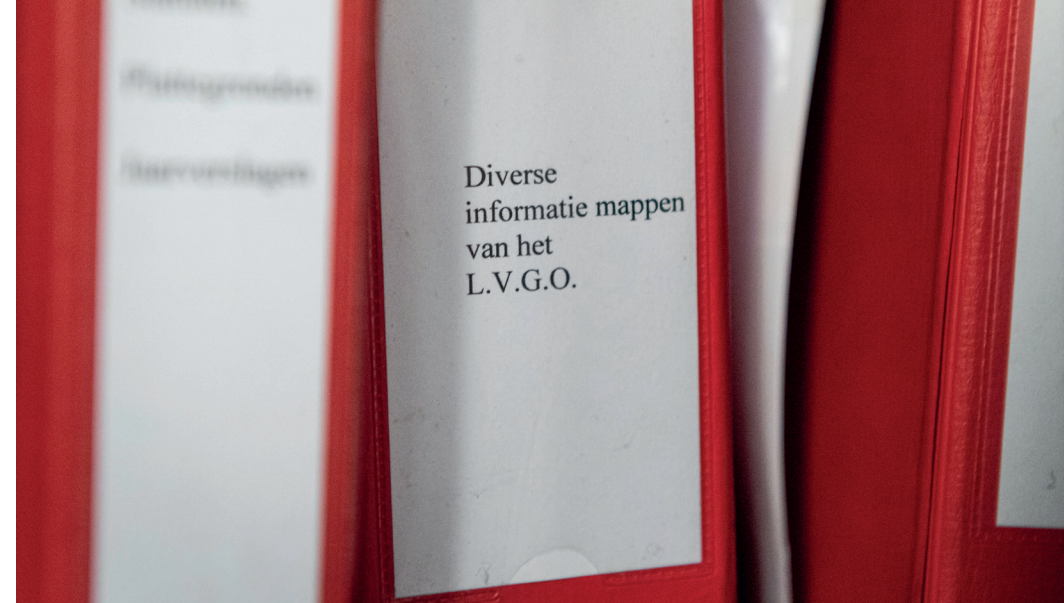
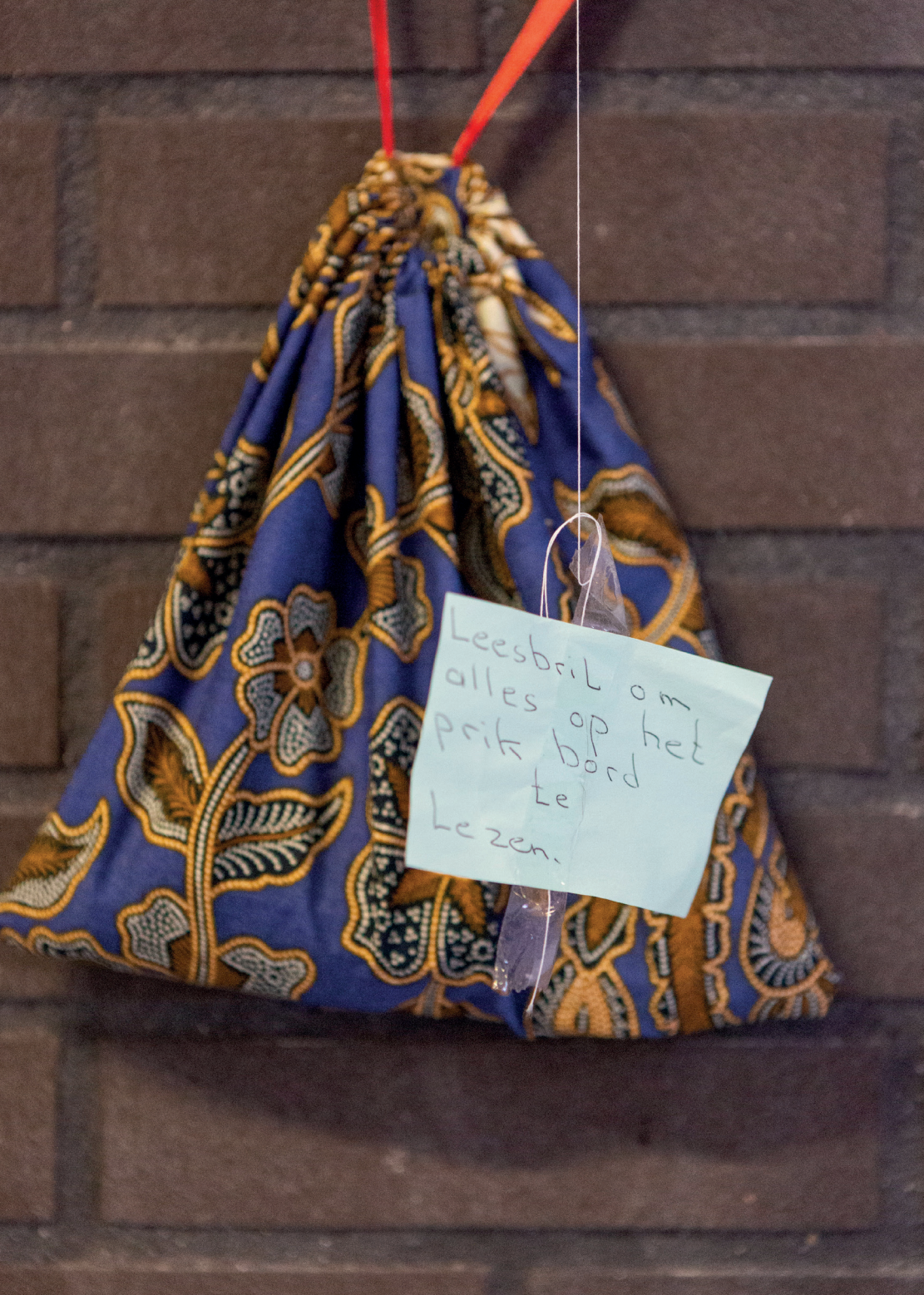
Het is van belang dat er variatie is in leeftijd, dan blijft de draagkracht van de groep groot genoeg. Zorg waar dat kan voor toestroom van relatief gezonde bewoners.

Sta open voor nieuwe ontwikkelingen in de zorg

De verwachting is dat er veel meer hulpmiddelen komen om zelfredzaam te blijven. Denk aan nieuwe technieken en beeldschermzorg. Laat je informeren en bekijk wat je eraan kunt hebben.

Betrek de omgeving

Wees gastvrij naar familieleden, burens en mogelijke vrijwilligers. Laat zien wat je te bieden hebt als woongemeenschap en vraag op tijd hulp. Zorgen doen we samen. Vele handen maken licht werk.



Wat kan de LVGO betekenen?

De LVGO bundelt de ervaringen van zo'n 150 woongemeenschappen en initiatiefgroepen in Nederland en deelt die graag met anderen.

- Veel informatie is beschikbaar via www.lvgo.nl. Onder het tabje Voor bewoners staat een apart deel over zorg.
- Het ledenblad Wijzer Wonen en de gratis nieuwsbrief besteden regelmatig aandacht aan het thema zorg.
- Daarnaast organiseert de LVGO themabijeenkomsten voor leden rond verschillende onderwerpen, waaronder zorg. Vooral de onderlinge uitwisseling wordt als zeer verrijkend ervaren.
- Met vragen kun je je rechtstreeks wenden tot andere woongemeenschappen. Vaak hebben zij soortgelijke ervaringen en kun je van elkaar leren. De LVGO helpt graag bij het vinden van een goede gesprekspartner.
- Kom je er in de woongemeenschap niet goed uit rond de zorg? Ontstaan er spanningen over de draagkracht van de groep? Het EHBO-team, voor eerste hulp bij ongenoegen, kan helpen het gesprek weer op gang te brengen. Wees er tijdig bij, dan lopen de gemoederen niet te hoog op. Contact leggen kan via ehbo@lvgo.nl.
- Om nieuwe inzichten te krijgen en zelf de eigen ervaringen te kunnen delen, is de LVGO lid geworden van het platform ZorgSaamWonen.

Over de LVGO

De LVGO (Landelijke Vereniging Gemeenschappelijk wonen van Ouderen) is dé vereniging voor en door 50-plus-woongemeenschappen in Nederland. Wij stimuleren het gemeenschappelijk wonen van 50-plussers door het delen van kennis onder de leden en overige geïnteresseerden. Wij zijn spreekbuis van de leden en behartigen hun belangen richting de landelijke overheid, gemeenten, woningcorporaties en andere relevante organisaties. Daarnaast stimuleren we de maatschappelijke bekendheid van woongemeenschappen via publiciteit en het geven van voorlichting.

Wat biedt de LVGO haar leden?

Lid worden van de LVGO kan zowel individueel als collectief. Het lidmaatschap heeft veel voordelen.

- Viermaal per jaar het ledenblad *Wijzer Wonen*, boordevol interessante, leuke en praktische artikelen over het gemeenschappelijk wonen.
- Kortings op LVGO-publicaties en -themamiddagen: dé manier om andere (aspirant-)woongroepbewoners te ontmoeten en dieper op gemeenschappelijk wonen in te gaan.
- Een stem in de vereniging. Zo geef je mede richting aan het beleid en aan de activiteiten.
- Eerste Hulp Bij Ongenoegen (EHBO), voor vroegtijdige ondersteuning bij het oplossen van meningsverschillen en andere vormen van ongenoegen.
- Juridisch advies, voor besturen en leden met vragen of problemen op juridisch gebied.
- Voorlichting op locatie door ons infoteam.
- Gratis plaatsing van informatie en oproepen rond (initiatieven tot) een woongemeenschap op de website en in de LVGO-nieuwsbrief.

Meer info? Ga naar www.lvgo.nl/lidmaatschap-lvgo of scan de QR-code:



Ringmus 48 | 8121 JL Olst
lvgo.nl | info@lvgo.nl | 030 820 09 65

