

De vergeten tachtig procent

H. Verwey-Jonker

Het kan niet missen: zodra er sprake is van bejaarden of ouderen zitten we meteen in het verzorgings- of verpleeghuis. Zo ook in dit nummer: de meeste artikelen zijn afgestemd op zorg en hulp: de bejaardenhelpster komt aan de orde, de zorgzame samenleving, het inkomen van verzorgingstehuisbewoners. Wie vergeten worden is de overgrote meerderheid van de ouderen zelf: de tachtig procent, die zich niet in een verpleeg- of verzorgingshuis bevindt en die geen of slechts incidenteel hulp ontvangt van de kant van de professionele of vrijwillige hulpverlening. Die dat soort van hulp ook niet zo verschrikkelijk nodig heeft. Maar die het wel prettig zou vinden als de samenleving (en niet alleen het "zorgzame" deel daarvan) eens een beetje aandacht zou krijgen voor hun problemen. Want die hebben ze wel. Ook huishoudelijke problemen. Maar daarvoor heeft de officiële huishoudkunde nog nooit veel belangstelling getoond. Evenmin trouwens als de wetenschap of het beleid. Thuiswonende, zelfstandig functionerende ouderen kosten geen extra geld: ze zijn dan blijkbaar ook niet interessant.

Als er gevraagd wordt wat dan die huishoudelijke problemen zijn en wat er aan gedaan zou kunnen worden, is het eerste antwoord, dat er verschillen bestaan tussen ouderen – laten we voor het gemak nemen de boven-65 jarigen – en andere volwassenen. Die ouderen worden geacht geen betaalde arbeid meer te verrichten in de maatschappij. Ze hebben in verband daarmee meestal een lager inkomen. Ze zijn veel vaker alleenstaand dan jongere mensen en bepaalde lichamelijke functies gaan wat achteruit: ze kunnen wat minder goed horen en zien, ze worden wat stijver en kunnen niet meer zo

goed hun evenwicht bewaren. Soms gaat ook hun geheugen achteruit of zijn ze in een vreemde omgeving wat snel gedesoriënteerd.

Al deze factoren scheppen – vooral in combinatie met elkaar – die huishoudelijke problemen waar ik het net over had. Die problemen zijn ook weer in rubrieken onder te verdelen: er zijn er op het gebied van de woning, van de woon-omgeving, van de woninginrichting, van de maaltijden en het koken, van de kleding en van de communicatiemiddelen: voldoende, zou ik zo zeggen, om een aparte vakgroep: "behoeften van ouderen", in te stellen.

Wat zou men in zo'n vakgroep moeten gaan bestuderen? In de eerste plaats hoe ouderen zouden willen en kunnen wonen; niet de hulpbehoevende of invalide ouderen maar degenen, die dat niet zijn en het ook liever voorlopig niet willen worden.

Wonen

Het staat nu wel vast, dat de meeste oudere mensen het liefst willen blijven wonen in hun oude vertrouwde huis. Speciale "bejaardenwoningen" zijn te klein: daar kunnen ze de spullen niet kwijt die ze in een lang leven om zich heen hebben verzameld daar is geen hobbyruimte en geen logeerkamer. Dat betekent, dat bij de bouw van normale woningen gelet moet worden op de punten, die voor ouderen gevaarlijk of lastig zouden kunnen zijn: stoepen en keldertappen zonder leuning, wenteltrappen, ook eigenlijk ligbaden. Die statussymbolen zijn voor ouderen lastig: je kunt er vaak niet uitkomen – en gevaarlijk: je glijdt er in uit. Douches met handgrepen zijn veel beter.

Over de inrichting van de woning zou

heel veel te zeggen zijn: er zou ook veel onderzoek te doen zijn op het gebied van vloerbedekkingen, eenvoudige hulpmiddelen en ingenieuze oplossingen. Het telefontoestel bijvoorbeeld kan op een laag tafeltje staan, zodat iemand, die gevallen is en niet op kan komen er nog bij kan. En wie vindt er voor etage-bewoners eens een handig vrachtliftje uit, zodat melkflessen, aardappelen en ander zwaar spul electrisch of mechanisch naar boven kunnen worden getakeld?

De woonomgeving is voor ouderen minstens even belangrijk, vooral als ze geen auto meer rijden: kleine winkelcentra in de buurt, met binnen de winkels ruimte voor een boodschappenwagentje en liefst ook een zitgelegenheid voor de klanten, overzichtelijke plantsoentjes, goede busverbindingen, zijn gewoon een voorwaarde voor het behoud van zelfstandigheid.

Koken

Over koken voor ouderen zou een hele inleiding te houden zijn. Er bestaan wel kookboekjes voor alleenstaanden, maar wat ouderen vragen is meer dan daar in te vinden is: ze kunnen best zelf bedenken dat je één karbonade kan kopen en anderhalf ons boontjes. Wat ze willen weten is hoe je de nieuwe soorten groenten, die op de markt komen, klaar moet maken, hoe je restjes het best kunt verwerken, hoe je een zoutarme soep toch nog een beetje smakelijk maakt (een ui mee laten koken!).

Kleden

En dan de kleding. Velen van ons – vooral degenen, die vroeger altijd kochten wat de mode zo voorschreef – zouden wel gebaat zijn met enige voorlichting als ze in de eerste plaats minder geld kunnen uitgeven en in de tweede plaats merken dat die mode nu niet bepaald op hun leeftijd en figuur is toegespitst. Waarom schrijft er niet eens iemand een boekje, bijv. uitgaande van de stelling van mijn grootmoeder: je kiest je garderobe in overeenstemming met het klimaat, met de bezigheden die je normaal moet verrichten en met je portemonnaie. Wat je uit die garderobe aantrekt is in overeen-

stemming met het weer met "de gelegenheid" waar je naar toe gaat en met de rol, die je daar te spelen hebt. 't Is een thema met veel mogelijke variaties!

Communicatie

De communicatiemiddelen vormen het enige terrein waarop wel (enig) onderzoek is gedaan. Maar dat gaat dan ook weer onmiddellijk in de richting van die zorg- en hulpverlening, want men richt zich voornamelijk op geavanceerde alarmsystemen. "De commercie zal niet rusten", zei onlangs de voorzitter van de samenwerkende bonden van ouderen, "voordat iedere bejaarde rondloopt met een elektronische koeiebel".

Is dat allemaal nodig? En zou het niet onbetaalbaar worden? Men vergeet vaak dat al die mooie systemen staan of vallen met de plaats waar het alarm op uit komt. Die plaats moet door een menselijk wezen bezet zijn: vierentwintig uur gedurende de zeven dagen per week. Want alleen die mens kan beslissen wat er gebeuren moet en de nodige maatregelen nemen. Dure alarmsystemen zijn dan ook alleen verantwoord als het om ouderen gaat, die in levensgevaar kunnen raken: zware hartpatiënten en diabetici. En die moeten zo'n systeem dan ook kunnen krijgen, desnoods kosteloos. Voor alle anderen biedt de telefoon voldoende garantie, mits er een aantal voorzieningen bij getroffen zijn: een lage tafel is al genoemd, een aansluiting naast het bed is een andere. Verder een onmiddellijk bereikbaar lijstje van de noodzakelijke telefoonnummers: huisarts, politie, burens, familieleden.

Belangrijker dan de mogelijkheid om alarm te slaan in geval van nood is eigenlijk het netwerk van andere communicatiemiddelen: de familie, de club, de vriendenkring. Die wil men graag zien als "mantelzorg", als de eerste lijn voor een eventuele hulpverlening. Maar – zoals gezegd – meestal zijn zorg en hulp niet het allernoodzakelijkste. Veel belangrijker is dat oudere mensen kunnen blijven functioneren in de samenleving. Voelen dat ze er bij horen, hun stem kunnen laten horen. Daarop zouden research en beleid moeten zijn gericht.