

# Een huis voor mijn moeder

Waar zullen we oma stallen?

**ARTIKEL** Hoe regel je dat je op je oude dag niet verkommert, maar prettig woont? Margot Pol ging met haar moeder (60) op zoek naar de ideale woonvorm.

Door: Margot C. Pol 27 december 2014, 01:00



© Luis Mendo

'Zie ik er wel netjes uit?', vraagt mijn moeder met een lachje. Tussen de snackbars en de pruikenwinkels bij de Rotterdamse West-Kruiskade verrijst De Magistraat als een klassiek Frans paleis. Achter het zware hek ligt een binnentuin vol symmetrische bloemperken en keurig gesnoeide heggen, in de imponerende hal klinkt Vivaldi. Zouden mijn ouders hier hun laatste dagen kunnen slijten?

Eigenlijk mogen ouders niet oud worden. Ze moeten precies blijven zoals ze waren toen ik jong was: gezond, energiek en voor altijd 38. Maar op een of andere manier

zijn ze nu toch 60 geworden. Hun eigen moeders (hun vaders leven al lang niet meer) schuifelen al jaren achter een rollator in het grote verzorgingshuis waar ze wonen. Maar als mijn ouders nog ouder worden, bestaan er door overheidsbezuinigingen waarschijnlijk geen verzorgingshuizen meer. De Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ) waaruit de huizen worden betaald, zal veranderen of verdwijnen, waardoor waarschijnlijk 800 van de 1.300 verzorgingshuizen moeten sluiten. Daarbij wordt het ook nog eens moeilijker om in aanmerking te komen voor een plaats: alleen mensen met een zwaardere zorgvraag worden nog toegelaten. Waar kunnen mijn ouders dan heen? Moeten we niet eens over de alternatieven gaan nadenken?

## 1: IN LUXE



[Waar moeten we oma stallen: in luxe? ©](#)

Luis Mendo

Van thuiszorg, medicijnen en een uitlaatservice voor je hondje, tot een activiteitenbegeleider om 's avonds mee naar het theater te gaan. Het wordt allemaal geregeld

'Het klassieke verzorgingshuis is één grote fabriek, alle kamertjes zien er hetzelfde uit', vindt Erwin Miedema (40), oprichter van Domus Magnus. Tijdens zijn MBA in Fontainebleau woonde hij met de andere studenten in een gerenoveerd kasteeltje. Dáár zou je eigenlijk je oude dag moeten slijten, bedacht hij toen. En dus richtte hij bij terugkomst Domus Magnus op, het bedrijf waarmee hij statige oude panden ombouwt tot luxe woonzorgcomplexen voor senioren. Op de muur van de dinerzaal hangt een krijtbord met het menu van de dag erop. Het doet met z'n lamssalade, citroenmousse en bijpassende wijn, bereid door een chefkok, niet onder voor dat van een chic restaurant; en op vrijdagmiddag is daar een klassiek concert van topmusici. 'Wie kiest voor De Magistraat, kiest voor ouder worden in een viersterrenhotel', glundert locatiemanager Mariëlle van Bork tijdens de rondleiding. Met het verschil dat de kamers hier een stuk ruimer zijn: de 34 appartementen variëren in oppervlakte van 50 tot 120 vierkante meter. Een gasfornuis staat er niet, wel veel antiek en kunst, en in het mooiste appartement een Pastoedressoir. Ik kan zien dat mijn moeder onder de indruk is. Deze voormalige kraamkliniek uit 1911 straalt rust en beschaving uit, hier zul je niet snel een bejaarde hooligan zien. Ook opvallend: wie hier wil wonen, hoeft niet eens bejaard te zijn. Er is geen minimumleeftijd, geen verplichte

zorgindicatie en meestal ook geen wachtlijst. De enige voorwaarde is dat de nieuwe bewoner tussen de 3.500 en 5.000 euro huur per maand kan betalen. Exclusief zorg, want die wordt (nu nog) gedeclareerd bij de AWBZ. Een flink bedrag dus, maar heb je eenmaal getekend, dan wordt alles geregeld. Van thuiszorg, medicijnen en een uitlaatservice voor je hondje, tot een activiteitenbegeleider om 's avonds mee naar het theater te gaan. 'Nou, dat wordt sparen', zegt mijn moeder snibbig - hoor ik daar wat licht verholen nijd? 'Tja', antwoordt de locatiemanager beleefd, 'als je geld hebt, wordt alles leuker.' Als we weer in de centrale hal komen, zit een mevrouw in een rolstoel wezenloos naar de schuifdeuren te staren. Ze kijkt precies zoals de bewoners in het traditionele verzorgingshuis van mijn oma's.

Vanavond op het menu bij De Magistraat: salade van lamsham en gedroogde tomaatjes, schelvisfilet met mozzarella en tomaat, romige spinazie en puree en citroenmousse toe.

## 2: IN DE TUIN



[Ineke woont vlak achter het terras van Bas.](#)

[Het ziet er grappig uit, alsof zijn villa in het klein is nagebouwd.](#) © Luis Mendo

Ideaal oud worden volgens architecte Ellen van der Wal (42) van Mecanoo architecten:

'We moeten als architecten meer nadenken over levensloopbestendigheid. Mecanoo is nu bezig met een project voor studentenhuysvesting in Leiden, maar de bedoeling is dat die kamers ook weer kunnen worden omgebouwd tot appartementen en later zelfs tot appartementen voor ouderen. Zulke flexibele ontwerpen passen beter bij deze tijd en het betekent dat je later, als oudere, gewoon in het stadscentrum kunt blijven wonen. Zelf zou ik ook het liefst in mijn eigen huis oud worden, naast dezelfde burens met wie we gisteren voetbal hebben gekeken. En waarom niet? Ik denk dat dankzij levensloopbestendig bouwen, domotica én de scheiding van wonen en zorg er nog zo veel meer mogelijk is. De aanpassingen in de ouderenzorg bieden dus kansen.'

De volgende dag rijden we naar Bergen, woonplaats van moeder Ineke van der Kraan (63) en zoon Bas (34, arts) met zijn gezin. Ineke heeft al veertig jaar diabetes, kreeg

steeds meer gezondheidsproblemen en toen ze een jaar geleden ook nog een beenamputatie moest ondergaan, kon ze thuis haar steile trap niet meer op. Maar wat dan? Ze wilde niet tussen de 80-plussers in het verzorgingshuis en de aangepaste seniorenflats in de buurt vond ze niks. Ondertussen ging haar levenslust net zo hard achteruit als haar conditie. 'We zochten een goed plan', zegt Bas, 'om Ineke weer zin in het leven te geven.' Zelf liet hij op dat moment zijn nieuwe huis ingrijpend verbouwen, maar met vier dochters was er geen ruimte voor een moeder in een rolstoel. Maar die ruimte was er wél buiten, in de tuin.

En dus woont Ineke sinds een paar maanden vlak achter het terras van Bas. Het ziet er grappig uit, alsof zijn villa in het klein is nagebouwd, met hetzelfde hout en dezelfde kleuren. Samen met PasAan, een bedrijf dat prefab mantelzorgwoningen bouwt, kozen ze voor 160.000 euro (er zijn financieringsmogelijkheden) een woning ter grootte van een Amsterdams appartement waarin alles, van de douchestoel tot de keukenhoogte, verstelbaar is. Ineke schuift haar boterham met aardbeien opzij en laat een foto zien van de hijskraan die haar huis over de schutting takelt. Afgraven en heien kostte een week, het neerzetten een dag, daarna tien dagen om de muren te verven en de riolering aan te sluiten en toen was het klaar, haar nieuwe paleisje. Compleet met gordijnrails en laminaat. Ze woonde er een dag eerder dan de kinderen in het grote huis; toen zij verhuisden, kon Ineke al brood voor ze smeren.

Al delen moeder en zoon nu dezelfde schoonmaakster, veel verder gaat hun wederzijdse afhankelijkheid niet. Dat willen ze ook niet. Eens per week eet ze mee, verder haalt Ineke zelf boodschappen, kookt en doet de was, ze heeft een eigen toegangsdeur in de schutting, een eigen krant en zelfs een eigen huisnummer: 6A. Of haar zoon haar 's nachts naar het toilet helpt, mocht dat ooit nodig zijn? 'Dan doe ik nog liever een luier om', zegt ze gedecideerd. Bas knikt. 'Wij denken daar precies hetzelfde over. Dat moet ook wel, als je zo dicht bij elkaar zit.' Toen zijn moeder nog in Heiloo woonde, kwamen ze door het drukke gezinsleven hoogstens twee keer per maand op bezoek. Nu maakt Julia van 4 haar oma elke ochtend wakker, vertelt Bas. 'Ik denk dat dit voor iedereen de leukste oplossing is.'

Vanavond op het menu bij Ineke van der Kraan: groente, salade, gebakken aardappels, worstje.

### 3: MET Z'N ALLEN



Slechts één keer is er iemand weggegaan: een mevrouw die zenuwachtig werd van de gedachte dat iedereen zou toekijken als ze in de tuin werkte. © Luis Mendo

Verdorie, zo'n volwaardig tuinhuis zou wel ideaal zijn, vinden we allebei. Maar als haar dochter slechts een balkon bezit, moet mijn moeder zich toch zelf redden. Of samen met vrienden, net als Koosje van der Horst in Boxmeer. 'Hoe willen wij eigenlijk oud worden?' Als vroege vijftigers hadden Koosje (67, gepensioneerd huisarts) en haar man Hans (72, gepensioneerd dominee) het er vaak over met vrienden. Met een groep, besloten ze, maar dan wel met behoud van zelfstandigheid. En dus begonnen ze op hun 59ste samen met een architect aan de bouw van woongroep Voormekaar: twaalf ruime appartementen, een grote gemeenschappelijke tuinkamer, een logeerkamer en twee ateliers, omsloten door een grote tuin. 'Het is het hofje van de 21ste eeuw', zegt Van der Horst trots. In de hal hangt een strofe uit een gedicht van Judith Herzberg: 'Er is nog zomer en genoeg, wat zou het loodzwaar tillen zijn, wat een gezwoeg, als iedereen niet iedereen terwille was, als iedereen niet iedereen op handen droeg.' In de tuin schuifelt een man van in de 70 langs, zwaait naar ons en schuifelt weer verder. Zoals elke dag gaat hij tafeltennissen met een andere zeventiger, wij drinken koffie met bastognekoeken erbij. Ondanks het ontbreken van een schema, is de trommel altijd vol, vertelt Van der Horst: het gaat vanzelf, er is altijd wel een van de zes mannen en zeven vrouwen die hem bijvult. Misschien is dat wel het geheim van Voormekaar: er zijn geen regels, of wacht, eentje: bij nieuwe bewoners heeft iedereen een vetorecht. Is nog nooit gebruikt.

'Het bevalt me hier wel', zegt mijn moeder, met een dromerige blik in haar ogen

Slechts één keer is er iemand weggegaan: een mevrouw die zenuwachtig werd van de gedachte dat iedereen zou toekijken als ze in de tuin werkte. Opmerkelijk, want voor een woongroep doen de bewoners bijzonder weinig samen. Sommigen gaan wel eens naar het museum, anderen drinken samen koffie of repareren elkaars computer, maar ze lopen de deur niet plat. Wie geen zin heeft in contact, hangt een rood briefje aan de voordeur. 'Er zijn hier mensen bij wie ik nog nooit thuis ben geweest', vertelt Van der Horst, 'we zijn eerder goede burens dan vrienden. Maar toen twee bewoners laatst hun heup hadden gebroken, hebben wij om de beurt een maand voor hen gekookt. Een andere bewoonster van 86 kon na een operatie alleen terugkeren uit het ziekenhuis, omdat ze hier in de woongroep woonde. Anders had ze naar een

verzorgingshuis gemoeten.' Ze heeft niet lang meer geleefd, ook de dood is dichtbij in een woongroep. Maar nee, 'het was niet confronterend, haar begrafenis hebben we ook hier gehouden. Haar kist ging dezelfde weg als die zij altijd liep.' 'Het bevat me hier wel', zegt mijn moeder, met een dromerige blik in haar ogen. Hoe kan het dan dat er op zo'n fijne plek toch twee appartementen leegstaan? 'Er komt bijna elke week wel iemand kijken', zegt Van der Horst opgeruimd, 'maar de meeste geïnteresseerden kunnen geen 235.000 euro betalen voor een appartement van 115 vierkante meter. En je moet het wel willen', benadrukt ze, 'je moet naar elkaar willen omkijken.'

Vanavond op het menu bij Koosje van der Horst: brood met een groene salade en frambozen.

#### 4: INTREKKEN BIJ JE KIND



© Luis Mendo

Ideaal oud worden volgens Rudi Westendorp (55), hoogleraar ouderengeneeskunde en vanaf januari Professor of Medicine at Old Age aan de Universiteit van Kopenhagen:

'De gezondste manier om oud te worden, is op een waardige manier. En dat kun je alleen maar doen als je tot op het laatst kunt leven zoals je zelf wilt. Als je mensen op het eind in een keurslijf wringt, zoals we de afgelopen vijftig jaar hebben gedaan, gaat het wringen. De aanpassingen in de ouderenzorg vind ik daarom een fantastische zaak. Want de ideale omgeving om oud te worden is voor iedereen anders, maar elke keuze is een gezonde keuze, zolang het je eigen keuze is. Zelf wil ik het liefst in mijn eigen omgeving oud worden, met een mooi klassiek ziekbed - niet te lang, niet te kort - en met hulp. Als het zo kan, ben ik gelukkig.'

En dan is er natuurlijk nog de oudste oplossing ter wereld: je moeder in huis nemen. Dat heeft best voordelen. 'Aardappels hoef ik niet meer te schillen', vertelt Janny Mulder (49, huisvrouw) uit Staphorst. En boontjes punten hoeft ook niet meer, sinds haar moeder (90) bij haar gezin is komen wonen. Daarvóór moest Janny er steeds naar toe: als het onweerde, om te helpen met het huishouden, op bezoek. 'Maar als we dan wegfietsen, zei mijn dochter: nou is oma weer alleen. Ik vond het gewoon sneu, en je ouders in huis nemen is heel normaal in Staphorst. We zien het als invulling van het gebod: Eert uw vader en uw moeder.' Nu heeft oma Hoeve dus een appartementje in de verbouwde Staphorster boerderij van haar kinderen. Ze heeft

meebetaald aan de verbouwing en draagt elke maand een klein beetje huur af aan haar kinderen. Op de grote deel van de boerderij is rechts, waar vroeger de koeien stonden, de deur naar het gezin van haar dochter en links, waar nu haar rollator staat, háár voordeur. Binnen, tussen al haar grote, antieke meubels lijkt mevrouw Hoeve (hardhorend, in traditionele klederdracht) nog kleiner dan ze al is. Vriendelijk kijkt ze naar het bezoek. Ja hoor, ze is blij met deze oplossing: 'Als ik niet bij jou woonde, zat ik nu in de Berghorst', zegt ze steeds tegen haar dochter, 'alsjeblieft niet naar de Berghorst!' 'Het grote verzorgingshuis hier in Staphorst', legt Janny uit. Haar moeder was er bang voor, bang om haar vrijheid en privacy te verliezen, bang voor pyjamadagen waarop er geen verzorging zou langskomen om te helpen met aankleden, bang voor afhankelijkheid. Hier op de boerderij gaat dat heel anders. 'Elke ochtend om kwart voor acht doe ik de gordijnen bij haar open en zet ik een glas versgeperst sap op haar keukentafel. Als ik de kinderen naar school heb gebracht, help ik met haar astma-apparaatje, soms helpt zij me met de aardappels. 's Middags breng ik haar de krant en de boodschappen, om acht uur geef ik haar een kopje thee en voor ik naar bed ga, kijk ik nog even om de hoek: is ze niet uit haar stoel gevallen? Als ik dan ga slapen, weet ik in ieder geval dat alles goed is met haar.' Dat klinkt best zwaar, maar volgens Janny zitten er weinig nadelen aan. Nu haar moeder zo dichtbij is, hoeft ze zich veel minder zorgen te maken dan vroeger toen ze nog alleen woonde. 'Sommige mensen zeiden: waar begin je aan? Maar ik was toch al constant aan het zorgen. Alleen als het koppie niet goed meer is, gaat het niet meer. Ik heb zelf vier kinderen, mijn gezin moet er niet onder lijden.' Haar man Lucas Mulder (50, raadslid SGP) is altijd een voorstander geweest. 'Ik vind: je moet net zo goed je schoonouders helpen als je eigen ouders. Maar een eigen huis is wat anders dan dat ze constant aan tafel zit, hè.' Is er genoeg ruimte om ook zijn eigen ouders in huis te nemen? 'Die zijn pas begin 70, gelukkig.'

Vanavond op het menu in Staphorst: brood, vanmiddag al warm gegeten.

## 5: THUIS BLIJVEN



© Luis Mendo

Ideaal oud worden volgens Jan de Graaf (60), directeur van WVO Zorg (vijf verpleeghuizen, zes woonzorgcentra en twee zorgcentra in Zeeland):

'Niemand wil graag in een zorginstelling wonen, omdat je weet dat het je laatste stek is. Toch moeten we niet doen alsof de moderne mens met deze

overheidsbezuinigingen ineens een ander mens is geworden dan vroeger; uiteindelijk worden we toch ongezond, ook als de overheid de wetgeving in ouderenzorg verandert en zegt dat we allemaal langer thuis moeten blijven wonen. Als je lijf het niet meer doet, krijgt je geest het zwaar, en dat maakt onzeker. Ik vraag me af of die onzekere mensen na 2015 thuis wel genoeg professionele zorg kunnen krijgen. Zeker nu de thuiszorg 15 procent minder budget heeft.

'In buurtgenoten als mantelzorgers heb ik weinig fiducia, en thuis is er een grote kans op vereenzaming. Natuurlijk is het preken voor eigen parochie, maar tegen wie de keuze heeft, zou ik zeggen: kies in tegenstelling tot de huidige trend in kleinschalig wonen voor een groot wooncomplex met een woon-zorgcombinatie. Want in een groot complex weet je in ieder geval zeker dat er permanent zorg aanwezig is, dat er diensten als een kapper en een winkeltje zijn en dat er veel wordt georganiseerd. Dat moet je in een kleine instelling allemaal nog maar afwachten. Kleinschalig koffiedrinken is bovendien een stuk minder leuk als er tussen de twintig bewoners maar twee gezellige zitten. Meer mensen betekent meer keus.'

Hoe mooi de gedachte ook is om je ouders in huis te nemen, verreweg de meeste ouderen blijven het liefst gewoon thuis. Mijn ouders, al zijn ze jonge ouderen, óók. Maar kan dat wel in hun Zoetermeerse huis met twee smalle trappen, drempels en een bad? 'Ja hoor, zelfs in een elektrische rolstoel kunt u hier gewoon blijven wonen', zeggen Marc Gouwerok en Sven van de Ven van Welzorg Woning op Maat tevreden. 'Dat is een opluchting', zegt mijn moeder ironisch. De twee mannen in bijna identieke streepjesoverhemden komen vertellen wat er allemaal mogelijk is als je besluit thuis oud te worden en dat valt kort samen te vatten als: 'alles, in principe.' Al maakt het je huis meestal niet fraaier, zeggen ze er meteen achteraan, 'maar ja.'

Aanpassingen kosten veel geld, en wat vergoed wordt, is in elke gemeente anders. (Hoe rechtser, hoe minder, geldt meestal.) Toch helpt Welzorg Woning op Maat jaarlijks zo'n 2,5 duizend ouderen en mensen met beperkingen om thuis te kunnen blijven wonen, en daarbij zien Van de Ven en Gouwerok veel ouderen die eigenlijk beter af zouden zijn in een seniorenflat of een verzorgingshuis. 'Vooral in Amsterdam-Zuid. Die mensen hebben daar hun hele leven gewoond en zijn er met geen mogelijkheid uit te krijgen, zelfs als ze eenzaam worden.' Laatst hebben ze bij een man van 80 in zo'n statig pand vier trapliften geplaatst. Hij was aangereden, maar wilde absoluut niet verhuizen en dus duurt het voortaan een kwartier voor hij boven is. Gouwerok: 'Maar wij oordelen niet.'

Wat ze het meest doen? Badkamers aanpassen. Dat betekent meestal het bad vervangen door een vlakke inloopdouche, anti-slipmateriaal op de vloer en beugels aan de muur. 'En wie moeilijk bukt, vraagt aan de thuiszorg of ze het doucheputje schoonmaken.' Ook de verhoogde toiletput is een veelgeplaatste aanpassing, maar let op, hoe hoger de pot, des te moeilijker de stoelgang kan worden, zegt Gouwerok er maar even bij. Geroutineerd lopen ze door het huis. 'Een traplift in de binnenbocht is natuurlijk het mooist, dat past hier makkelijk,' meten ze, 'kost zo'n 6 duizend euro. Een homelift kan ook, daar past een rolstoel in, kwestie van gat in plafond en vloer en klaar. Vanaf 15 duizend euro.' Alle drempels kunnen eruit, alle deuren kunnen breder (zo'n 1.000 euro per deur) en op de bovenste verdieping past best een toilet met vermaler in de gangkast, zodat mijn ouders middenin de nacht niet met de traplift



naar beneden hoeven. Wat trouwens echt de toekomst heeft, volgens de mannen, is domotica: het automatiseren van je woning. Zo zijn er intercomsystemen waarmee je vanuit je stoel de buitendeur opent, afstandsbedieningen om de gordijnen dicht te doen en de lichten aan en zelfs voorzieningen die een voordeur automatisch op slot doen, zodat je zelf even boodschappen kunt doen zonder dat je demente partner het huis uit kan. Het bestaat allemaal en er is nog veel meer in ontwikkeling: een systeem waarmee je bloedwaarden worden getest en dat de resultaten gelijk doorgeeft aan de huisarts, maar ook een scherm in de badkamer dat een tandenpoetsfilmje laat zien, zodat een dementerende bewoner dat kan nadoen als het zelf niet meer lukt.

#### Ideale omgeving om oud te worden volgens mijn moeder:

'Een plek waar ik zonder angst voor lichamelijke ongemakken, te midden van natuur en cultuur, tussen enigszins gelijkgestemde zielen mijn dagen kan doorbrengen.'

'Ik word hier niet heel vrolijk van,' zegt mijn moeder. Mij maakt het ook treurig, want ik zie ze ineens voor me: mijn nu nog kwieke moeder, dan vermoeid wachtend tot de traplift eindelijk beneden is, mijn sterke vader, dan voorzichtig de douche inschuifelend naar een douchestoel met een eufemistische naam als 'Dolfijn'. Maar is het dat allemaal waard? Garanderen al die aanpassingen van duizenden euro's ook echt een veilige oude dag? 'Je weet het nooit', zegt Gouwerok. 'Wij kunnen het wel installeren, maar de bewoner moet er vervolgens goed mee omgaan. Al is een gevóél van zelfstandigheid vaak ook al heel wat waard.'

Als ze weg zijn, proberen we een conclusie te trekken. Wat is nu echt de ideale plek om oud te worden? De luxe appartementen vond mijn moeder toch te kil, mijn huis is te klein, de woongroep was wel erg ver weg. De verleiding is groot om de keuze gewoon weer voor ons uit te schuiven, maar dat, waarschuwen de experts, moeten we nou net niet doen. Je kunt beter vroeg beginnen met het regelen van je oude dag, anders glippen straks de mogelijkheden door je vingers; bij veel woongroepen mag je boven de 60 al niet eens meer op de wachtlijst en wie wacht tot thuiswonen écht niet meer gaat, heeft daarna misschien niets meer te kiezen en moet naar het enige verpleeghuis dat plek heeft. Aan de andere kant zijn de keuzemogelijkheden zó verlamvend, dat we bijna zouden terugverlangen naar een overzichtelijk kamertje in een standaardverzorgingshuis. Misschien ligt het probleem niet bij de huisvesting, maar bij de leeftijd. Oud: iedereen wil het worden, niemand wil het zijn.

Vanavond op het menu in Zoetermeer: kip met tijm en citroen.