

Zorgen voor je toekomst begint vroeg



Femke Daalhuizen (* 1975)

Voor onze (groot)ouders betekende 65 worden een mijlpaal: je kon stoppen met werken, kreeg pensioen en AOW en jaren geleden kon je zelfs meteen naar een bejaardenhuis. Door de babyboom zal het aantal 75-jarigen alleen maar groeien. En al die mensen worden niet alleen ouder dan hun ouders, maar ook gezonder oud. En in de toekomst zal die grens nog verder opschuiven. Dit vereist een heel nieuwe kijk op een veranderende samenleving.

Hoe die eruit gaat zien, vroeg ik aan onderzoeker Femke Daalhuizen. Zij werkt bij het Planbureau voor de Leefomgeving (PBL) en onderzoekt de maatschappelijke gevolgen van de vergrijzing in relatie met mobiliteit, woningmarkt en mantelzorg.

“Via het Centraal Bureau Statistiek (CBS) kunnen wij inzage krijgen in gegevens van alle Nederlanders. Het CBS beschikt over data van iedereen, zoals leeftijd, inkomen en woonplaats. Gedrag en voorkeur zijn af te leiden uit enquêtes onder een representatief aantal Nederlanders, die bijvoorbeeld het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) steekproefsgewijs houdt. Alle onderzoeken en enquêtes zijn natuurlijk anoniem. Het PBL onderzoekt op basis van deze gegevens vraagstukken op het gebied van milieu, natuur en ruimte, waaronder de gevolgen van vergrijzing en langer zelfstandig wonen voor de woningmarkt. We zijn een onafhankelijk onderdeel van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat, zoals het Centraal Planbureau (CPB) dat is van het ministerie van Economische Zaken en het SCP van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.”

Uitdagingen

“We zien dat de vergrijzing de komende jaren toeneemt door de enorme groei van het aantal 75-plussers. Dat heeft gevolgen voor de zorg, woningbouw en mobiliteit. Na 2040 zal het aantal ouderen weer afnemen, dan is de omvangrijke naoorlogse generatie komen

te overlijden. Maar juist het aantal ouderen kan voor veel uitdagingen zorgen. De manier waarop de babyboomers leven, staat in grote tegenstelling met het leven van hun ouders. Mensen blijven na hun 65ste actief, niet alleen fysiek maar ook mentaal. Sommigen gaan op reis, fietsen, gaan weer studeren en zijn geïnteresseerd in culturele onderwerpen. Anderen doen allerlei vrijwilligerswerk en zijn vaak mantelzorger. Dit varieert natuurlijk naargelang het inkomen, de opleiding en de leefwijze. De levensverwachting van de senioren van nu ligt veel hoger dan vroeger, onze toekomst ziet er anders uit en daar moeten we op anticiperen.

We moeten eraan wennen ons lot in eigen hand te nemen en nu al nadenken over hoe we die toekomst vorm willen geven. Wat gaan we doen met die gezonde jaren en vooral met de tijd dat het minder goed gaat. Blijven we wonen waar we nu wonen, zijn er nog mensen om voor ons te zorgen als we hulp nodig hebben, hoe ziet onze woonomgeving eruit?”

De ‘triple-A’

“Nu is boodschappen doen meestal geen probleem, we kunnen immers autorijden. Maar wat als dat niet meer kan? Het PBL

baseert op (internationaal) onderzoek dat er een 'triple A' in de buurt moet zijn: je moet lopend binnen een minuut of tien een Arts kunnen bezoeken, de Apotheek en de Aldi of een andere supermarkt, en ter aanvulling een OV-halte.



Je moet nu al nadenken over hoe je je boodschappen wilt doen als je geen vervoer meer hebt. Bezorgdiensten van allerlei winkels zijn een oplossing, maar ze vereisen wel dat je handig bent met de computer. En er moet wel een snelle wifiverbinding zijn. Zeker op het platteland is dat nu nog vaak een probleem. In krimpgebieden is aanleg van een glasvezelnet niet lonend voor een commerciële aanbieder. Maar intussen behoort internet wel tot een levensbehoefte, net als andere nutsvoorzieningen. Net als stroom- en wateraansluitingen moet iedereen gebruik kunnen maken van het digitale netwerk.

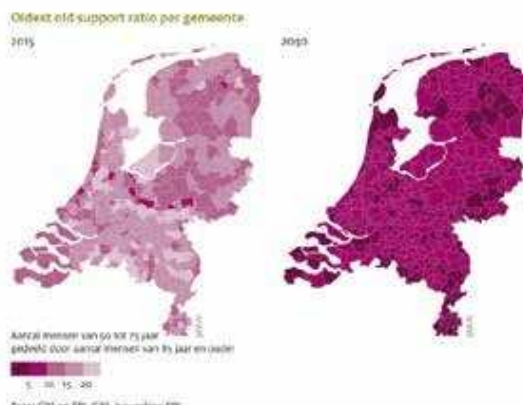
Een snelle internetverbinding kan ook andere bevolkingsgroepen op het platteland dienen. Je kunt gemakkelijk thuis onderwijs volgen, van huis uit werken, en een goede internetverbinding maakt het voor bedrijven gemakkelijk om zich waar dan ook te vestigen. Ouderen die straks al gewend zijn aan digitale diensten kunnen wellicht ook langer zelfstandig wonen via domotica (integratie van technologie en diensten, ten behoeve van een betere kwaliteit van wonen en leven) en e-health (toepassing van informatie- en communicatietechnologie ten dienste van de gezondheidszorg). Dat is mogelijk weer een stimulans voor ambulante beroepen zoals de kapper of pedicure aan huis. Goed openbaar vervoer blijft natuurlijk ook een must, maar wie weet zijn er in de nabije toekomst zelfrijdende auto's waarmee men langer zelf mobiel blijft."

Tijdig bedenken wat je wilt

"Ouderen wonen vaak in niet aangepaste en eengezinswoningen. De eigen woning verbouwen behoort zeker tot de mogelijkheden. Maar wie betaalt dat? Een grote vrijstaande woning die niet aangepast is aan de moderne tijd, zal lang niet zoveel geld opbrengen als de eigenaar verwacht. En als een huurwoning verbouwd moet worden, zullen de woonlasten stijgen. Behalve een woning is ook een sociaal netwerk van groot belang. Verhuizen naar een aangepaste woning lijkt heel mooi, maar wat als je je vertrouwde omgeving kwijt bent? De buurvrouw waarmee je een kopje koffie drinkt, de kaartclub waar je elke week naar toe gaat? Het koor of de vereniging waar je lid van bent? Het is niet gemakkelijk om een nieuw sociaal netwerk op te bouwen. Een paar jaar geleden konden mijn ouders hun huis verkopen en een appartement kopen in dezelfde buurt. Dat was ideaal: een aangepaste woning en behoud van het netwerk. Het is dus heel belangrijk om tijdig te bedenken wat je wilt."

Zorgrobots

"Per tachtigjarige zijn er nu ongeveer 15 mantelzorgers uit de leeftijdsgroep 50 tot 75 jaar. In feite leveren die vrijwilligers een grote bijdrage aan de economie. Zij ondersteunen ouderen, maar passen bijvoorbeeld ook op



Te zien is hier hoe het aantal mensen dat potentieel informele mantelzorg kan verlenen aan hoogbejaarden in de toekomst gaat veranderen.
Bron: CBS/PBL bewerking PBL

[vervolg op de volgende pagina ->](#)

de kleinkinderen waardoor de arbeidsparticipatie van vrouwen toeneemt. In 2040 zijn er nog maar zes mantelzorgers uit die groep per hoogbejaarde. Dan is ook allang niet meer vanzelfsprekend dat men kinderen heeft, of kinderen die in de buurt wonen. Vereenzaming is een groot gevaar.

Hoe het moet met de zorg is niet gemakkelijk te beantwoorden. Misschien zijn er zorgrobots, of huren we een buitenlandse werkracht in. Mogelijk zullen we in de toekomst een heel ander asielbeleid krijgen. Op allerlei gebieden zijn er dan handjes nodig, en niet alleen aan het bed. Het aantal ouderen met een niet-westerse achtergrond groeit. Zij hebben weer andere problemen. De eerste

generatie arbeidsmigranten kent de taal vaak niet of gebrekkig, en bijvoorbeeld in het geval van maaltijdverzorging zijn onze eetgewoontes en -tijden heel anders. Dit is een tijdelijk verschijnsel, volgende generaties zijn inmiddels wel geworteld in ons land.”

Het nieuwe 65

“Professor Dorien Manting, afdelingshoofd bij het PBL, coördineert dit onderzoek. In een kranteninterview zei ze er onder meer over: ‘80 is het nieuwe 65’. Als we 80 willen worden, en het zit er dik in dat dat zo zal zijn, moeten we al op ons 65ste beginnen om te zorgen dat we later een aangenaam leven kunnen leiden.”