

Waardig en trots over 18 jaar

Door Henk Nies

Ik heb vaak meegedaan aan debatten over de ouderenzorg van de toekomst. En als het dan over 2030 of 2040 ging was dat voor mij ver weg en het ging over anderen. Maar nu, nu is het anders. Als we het over 2040 hebben ben ik 84 jaar. Het zou wel eens over *mijn* toekomst kunnen gaan! Het komt me dicht op mijn huid. Maar dan *nog* is het lastig voor te stellen hoe het zal zijn.

Ik heb een aantal keren geprobeerd hoe het is. Ik ben 72 uur als cliënt in een verpleeghuis geweest. Ik heb Into D'mentia meegemaakt en beleefd hoe het is om dement te zijn en ik ben in de Participatiekliniek geweest. Die ervaringen zeggen mij méér over mijn toekomst, dan alle rapporten en discussies bij elkaar.

Ik heb geleerd dat als je afhankelijk bent en een beetje je eigen leven wilt leiden, je vooruit moet kunnen denken. Je wilt niet elk moment iets moeten vragen aan iemand die er niet is. Dus je moet kunnen plannen. Maar dat is juist een probleem. Overzicht hebben en je leven kunnen regelen is juist zo moeilijk.

Ik heb gelukkig óók gevoeld dat ik best wel regie uit handen wil geven als ik het niet meer overzie. Als ik er maar op kan vertrouwen dat de ander mij goed kent en het beste met mij voor heeft.

Ik heb ook ervaren dat zo lang mogelijk thuis voor mij niet zonder meer de beste keuze is. Als er niemand om mij heen is, dan is dat niks voor mij. Gezelschap is fijn.

Maar een goed gesprek is moeilijk, als je elkaar niet kunt verstaan omdat je slecht hoort en de ander afasie heeft. Lastig.

Dan is het leuk om met een groepje mensen bijvoorbeeld bingo te spelen: je doet iets samen, je hebt een eenvoudig gesprek en het is fijn als je elkaar wat kunt helpen.

Ik had dat alles nooit geweten als ik alleen maar was blijven praten in panels en rapporten was blijven lezen. De ervaring voegt echt iets toe.

Als je die ervaringen op een rijtje zet, dan draait het eigenlijk om drie dingen: jezelf kunnen blijven, waardevolle sociale contacten hebben en wat voor anderen kunnen betekenen. Dit alles, ondanks je beperkingen.

Dat klinkt lekker abstract. Maar hoe maken we dat concreet met de huidige en toekomstige tekorten aan zorgmedewerkers, te weinig geschikte woningen en zorg die onbetaalbaar dreigt te worden?

Wat ik concreet nodig heb is iemand die echt met me meeleeft: een casemanager, eerst verantwoordelijke, mantelzorger, een goede buur, vriend of vriendin. Iemand die me helpt goede keuzes te maken, die afstemt met hulpverleners en mij helpt mijn leven te organiseren, zodat ik zoveel mogelijk mezelf kan blijven.

Ik hoef niet tot het eind in mijn huidige woning te blijven. Wonen kan ook wel ergens anders, als ik mij daar maar thuis *kan voelen*, dat er mensen zijn met wie ik me verwant voel. Ze hoeven niet mijn vrienden te zijn, maar wel fijn als we elkaar af en toe kunnen ontmoeten, een praatje maken, een biertje drinken of een potje bingo spelen! Dat we voor elkaar van betekenis zijn en elkaar missen als er iemand niet is!

Ik wil ook wel een robot-butler. Om dingen te halen of te brengen, mij te herinneren aan wat ik moet doen, de dag te organiseren en mij een beetje in de gaten te houden. En een Japans toilet lijkt me ook wel wat!

Ik hecht ook aan beeldbellen met wie me lief is, mijn betekenisvolle contacten.

Een échte hulphond. Lijkt me ook wel gezellig en handig.

Kortom, ik hoef niet allemaal vreemde mensen over de vloer voor ditjes en datjes. Met goede technologie en een 'dier'-bare vriend kan ik ook mezelf zijn.

Maar zonder hulp van echte mensen gaat het niet. Vooropgezet, ik hoef niet ál mijn problemen professioneel opgelost te hebben. Ik wil niet dat mijn hele leven om afhankelijkheid draait. Ik neem een aantal dingen voor lief. Ik zal zuinig zijn op de professionele mensen die ik nodig heb.

Maar vragen heb ik wel. Er zijn in principe genoeg mensen voor de zorg. Maar of die voldoende willen en kunnen werken is de nog de vraag. En zal ik wel solidair zijn als het er op aan komt? Komt er een strijd om meeste gewenste medewerkers? En gaan de meest aantrekkelijke werkgevers die strijd winnen? En ga ik met mijn goede pensioen en een huis dat ik kan 'opeten' zorgmedewerkers weggapen voor de neus van minder bedeelde leeftijdgenoten? Krijgen we een *survival of the richest*?

Stel dat meer mensen of misschien wel de meeste mensen op mijn manier 84 willen worden. Wat moeten we dan *nu* doen en waarin moeten we *nu* investeren? Allereerst zorg en diensten als een soort legosteentjes organiseren: ze passen in en op elkaar en je kunt er eindeloos mee variëren. Of het legosteentje uit een zorgverzekering, belastingen of eigen middelen betaald wordt, doet er niet toe. Iemand moet je wel helpen met je persoonlijke lego-bouwwerk, dat wel. Die steentjes moeten allemaal van goede kwaliteit zijn en voor iedereen toegankelijk. Solidariteit is een groot goed. Bouw de zorg op vanuit behoeften mensen, niet vanuit systemen.

Ik ben ook voor investeren in wonen voor ouderen. Als we *nu* voor ouderen bouwen, komen er woningen voor jongeren vrij. En investeren in technologie. Technologie kan het leven zoveel fijner maken. Niet voor niets zitten we dadelijk weer allemaal op onze smartphone!

En die arbeidsmarkt? Goed werk draait om goede collega's, goede werkgevers en goede arbeidsvoorwaarden. Goede arbeidsvoorwaarden zijn niet genoeg. Goed management met oog voor de medewerkers en de interne samenwerking is ook erg belangrijk. En collegialiteit. Collega's kunnen een werksfeer maken of breken.

En tenslotte, de mensen die zorg en ondersteuning krijgen. We zeggen dat ze centraal moeten staan. Maar je mag óók van ze verwachten dat zij en hun naasten redelijk en aardig zijn voor medewerkers. Dat ze met hen rekening houden. Dat helpt zorgmedewerkers om leuk werk te hebben en te houden en in de zorg te blijven.

En hoe zal het in 2040 zijn? Zal ik dan in een gesproken blog als ervaringsdeskundige komen vertellen, dat het goed met mij gaat? Zal ik waardig en trots kunnen vertellen hoe het mij de *komende* jaren is vergaan?