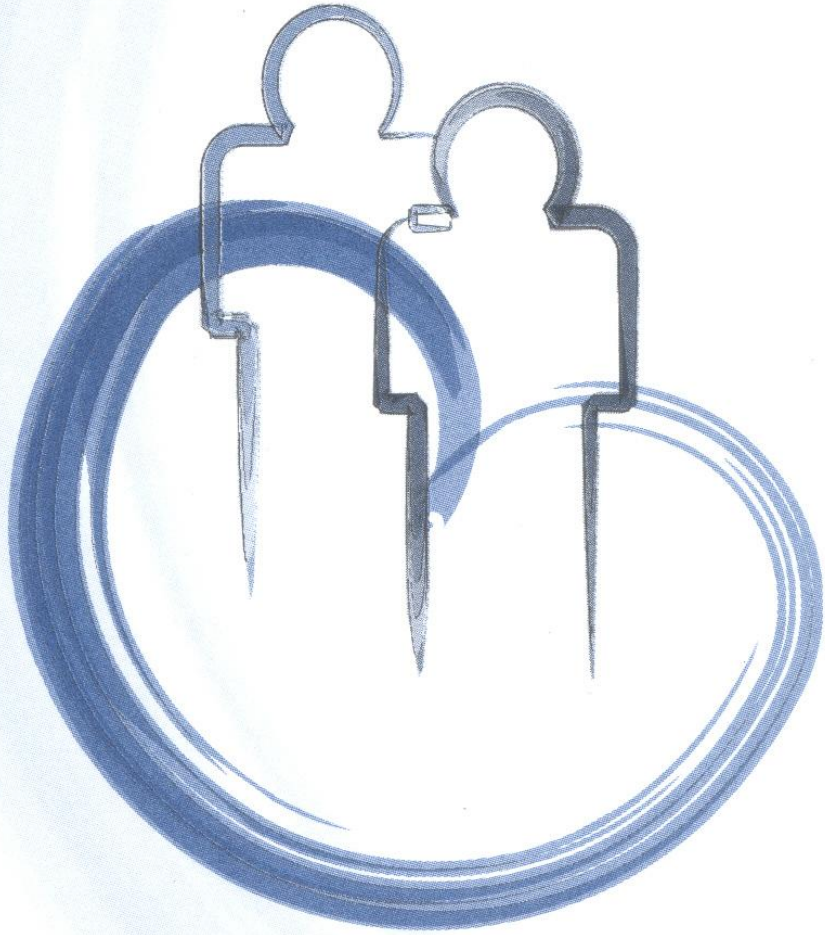


Huisbezoekproject 2019

Stichting Welzijn Ouderen het Bildt



gemeente Waadhoeke, regio het Bildt

Verslag

van het

huisbezoekproject 2019

door

Stichting Welzijn Ouderen het Bildt

Huisbezoekproject

Vanaf 2002 voert de Stichting Welzijn Ouderen het huisbezoekproject uit in de gemeente Waadhoeke, regio het Bildt. De bezoeken worden afgelegd door een groep vrijwilligers. Vooraf krijgen de senioren een brief van de SWO waarin het project wordt toegelicht. In deze brief staat de naam van de vrijwilliger die contact opneemt om een afspraak te plannen. Net als in voorgaande jaren zijn de 80-jarige inwoners in de regio het Bildt gevraagd om mee te doen aan het project. De adressen worden beschikbaar gesteld door gemeente Waadhoeke. Door middel van het project komen we in contact met de senioren en krijgen we informatie over de woon- en leefomstandigheden. De gesprekken worden gevoerd aan de hand van een vragenlijst.

De vragen hebben betrekking op:

- o Leefsituatie
- o Woonsituatie
- o Gezondheid / zorgbehoefte
- o Mobiliteit / vervoer
- o Welzijn
- o Financiën
- o Ouderenadviseur / Gebiedsteam
- o Evaluatie

Hulpvragen die naar voren komen tijdens de gesprekken worden doorgegeven aan de ouderenadviseur zodat zij actie kan ondernemen. De ouderenadviseur maakt deel uit van het gebiedsteam.

Gelukkig blijft de groep vrijwilligers door de jaren heen redelijk stabiel. Toch waren er ook dit jaar weer bijzondere omstandigheden waardoor niet alle vrijwilligers volop mee konden doen. Gelukkig dienden de hulptroepen zich aan en met vereende krachten is het toch gelukt om de 80-jarige senioren een bezoek te brengen.

In november gingen de vrijwilligers van start met het huisbezoekproject 2019. De adressenlijst telde dit jaar 83 senioren. Daarvan werden 6 personen niet aangeschreven omdat zij opgenomen zijn in een zorginstelling en daarmee niet behoren tot de groep zelfstandig wonende senioren waar het bij dit project om gaat. Het aantal personen dat een uitnodiging heeft gehad voor een bezoek kwam daarmee dit jaar op 77. Niet alle senioren willen meedoen aan het project. Van de 77 adressen zijn uiteindelijk 48 vragenlijsten ingevuld en verwerkt. De respons om mee te doen is met 9% afgenomen ten opzichte van vorig jaar.

2019		2018	
77 senioren aangeschreven	48 vragenlijsten verwerkt(62%)	69 senioren aangeschreven	49 vragenlijsten verwerkt (71%)

De gegevens van het huisbezoekproject 2019 zijn aangegeven met een **blauwe achtergrond**. Ter vergelijking zijn ook gegevens van het huisbezoekproject in 2018 weergegeven. Deze hebben een **grijze achtergrond**.

We hopen dat het verslag van het huisbezoekproject 2019 ook voor u waardevolle informatie bevat.

Ekie Altena-Bouma (ouderenadviseur)
SWO het Bildt / Gebiedsteam Waadhoeke, regio het Bildt
tel. 0518-402778 / e.altena@swohetbildt.nl / www.swohetbildt.nl

1. Leefsituatie

Er zijn 77 personen uitgenodigd om mee te doen aan het huisbezoekproject. De vrijwilligers waren welkom bij 48 van hen. Er werden 23 mannen en 25 vrouwen bezocht.

Er zijn verschillende redenen waarom een bezoek niet kan worden afgelegd. Het komt voor dat er om reden van ziekte, en met name dementie, geen gesprek kan worden gevoerd. Meestal wordt dat al meteen duidelijk als de vrijwilliger een afspraak wil maken en volgt er dus geen bezoek. Soms heeft men net een vervelende ziekteperiode of een ziekenhuisopname achter de rug of juist voor de boeg en heeft men even geen zin in drukte. Enkele senioren werden verschillende keren benaderd maar nooit thuis aangetroffen. Er zijn ook senioren die helemaal geen tijd of belangstelling hebben voor een bezoek. Ze zien er het nut niet van in en hebben geen vragen of problemen. Of ze zijn juist heel goed op de hoogte van alles en hebben geen behoefte aan een gesprek en informatie. Dat vinden we wel jammer want we willen graag met alle 80-jarigen op het Bildt in gesprek om te horen hoe het met hen gaat. Met twee van de senioren is wel een gesprek gevoerd maar er is geen vragenlijst ingevuld. Hiervan zijn dan ook geen gegevens verwerkt in dit verslag.

Deelnemers aan het huisbezoekproject				Niet meegedaan	
23 mannen (31%)	(26%)	25 vrouwen (33%)	(44%)	27 (36%)	20 (28%)

Van de 48 bevroegde senioren zijn 3 alleenstaand, 18 zijn weduwe of weduwnaar en 27 zijn gehuwd of samenwonend met een partner.

Alleenstaand		Gescheiden		Weduwe/weduwnaar		Gehuwd of samenwonend met partner	
3(6%)	(2%)	0 (0%)	(6%)	18 (37%)	(51%)	27 (56%)	(40%)

2. Woonsituatie

Van de 48 senioren wonen er 30 in een koopwoning, 18 senioren wonen in een huurwoning. Al deze huurwoningen zijn in het bezit van Wonen Noordwest Friesland. Eén van de senioren deelt de (koop)woning met een zoon en zijn gezin.

Koopwoning		Huurwoning	
30 (62%)	(49%)	18 (38 %)	(51%)

Eengezinswoning		Seniorenwoning		Appartement in complex met lift	
30 (62%)	(72%)	9 (19%)	(12%)	9 (19%)	(14%)

Overige	
	(2%)

Van de ééngezinswoningen zijn 24 vrijstaand, 5 van het type twee-onder-een-kap, en 1 rijtjeshuis op een hoek van de straat. 9 wonen in een seniorenwoning en één daarvan is een bungalow. De appartementen met lift (9) zijn zowel aanleunwoningen met een verbinding naar zorgcentrum het Bildt (1) als appartementen rondom zorgcentrum het Bildt (2) en appartementen elders in het dorp St. Annaparochie (3), St. Jacobiparochie (2) en Minnertsga (1).

Aanpassingen in huis

Woningen die specifiek gebouwd zijn voor senioren zijn vaak al aangepast. Denk hierbij aan een verhoogde toiletpot, antisliptegels in de douche en handgrepen. Ook zijn er dan vaak geen drempels in de woning. Maar in de overige woningen zijn deze aanpassingen ook veel toegepast zo blijkt uit de volgende gegevens. Met stip bovenaan staat de verhoogde toiletpot of in één geval een toiletverhoger via de uitleen van het Groene Kruis. Het blijkt dat de drempels in een groot aantal woningen zijn weggehaald of verlaagd. Op de derde plaats staan de handgrepen in douche en/of toilet. Dat zijn dan ook belangrijke voorzieningen voor de senioren in verband met de veiligheid. De antislipvoorzieningen en het gebruik van een douchestoel dragen ook bij aan een veiliger leefomgeving. Om op een veilige manier naar buiten te kunnen is bij 5 personen een hellingbaantje aangebracht.

Verhoogd toilet	27	23
Geen drempels in de woning	26	20
Handgrepen in douche en / of toilet	22	15
Douchestoel/-zitje	10	14
Antislip in de douche	4	13
Hellingbaan voor stoep buiten	5	4
Traplift	1	1
Handgrepen in de gang	1	

De meeste senioren hebben geen aanpassingen meer nodig. Anderen hebben wel ideeën over hoe hun woning veiliger of comfortabeler gemaakt kan worden. Het gaat dan om een toilet op de bovenverdieping, de aanschaf van een traplift en het weghalen van een drempel die vervelend in de weg zit in de doucheruimte.

De woonomgeving

De woonomgeving wordt door maar liefst 30 senioren beoordeeld met prima, fantastisch, geweldig of goed. Dan zijn er nog kwalificaties als mooi, prettig, plezierig, rustig en tevreden (13). Eén van de senioren heeft geen mening over de woonomgeving. Iets minder is het oordeel van de senioren die de omgeving matig noemen of "zo!zo!"(4) en één heeft helemaal niks met de buurt en daarmee is dat de meest negatieve beoordeling. Een goed contact met de burens is erg belangrijk voor de senioren. Dat wordt dan ook heel vaak genoemd bij de vraag naar de beleving van de woonomgeving. Dat wil niet zeggen dat ze de deur plat lopen bij de burens maar wel dat ze het belangrijk vinden om elkaar te kennen en het gevoel te hebben dat ze op elkaar kunnen rekenen. Soms blijft het bij een praatje tijdens een wandeling maar soms is het contact intensiever en wordt er regelmatig koffiegedronken met de burens en wordt lief en leed gedeeld. Een van de senioren komt zelf weinig buiten in verband met een angststoornis en heeft daardoor ook weinig contact met de buurt. Als het contact met de burens niet goed is of als er sprake is van slechts een oppervlakkig contact dan voelt dat als een gemis en dat heeft invloed op een gevoel van welbevinden. De senioren in het buitengebied genieten van de mooie groene omgeving en van het prachtige en weidse uitzicht. Woonde men voorheen in een groene omgeving of in een huis met een eigen tuin dan wordt dat wel gemist bij een verhuizing naar een woning die dat niet heeft maar om gezondheidsredenen beter past. Sowieso kun je heimwee hebben naar de oude woonomgeving waar je iedereen kende en een groot deel van je leven hebt gewoond. Een rustige buurt is voor veel senioren prettig maar soms kan rustig ook te rustig zijn. Zeker één van de senioren wordt er niet blij van dat het zo rustig is in haar buurt. Een ander zegt soms een hele dag niemand te zien.

Wonen in een appartementencomplex is fijn en comfortabel. Een van de appartementencomplexen is kortgeleden helemaal opnieuw in de verf gezet. Fijn dat je geen zorgen hebt over het onderhoud van je huis. Toch worden er ook wel wat minpuntjes genoemd met betrekking tot de appartementencomplexen. Eén van de senioren merkt op dat de lift in het complex waar zij woont aan de kleine kant is en dat

kan in sommige situaties problemen geven. Ook loopt de bestrating bij de buitendeur van het gebouw vrij steil naar beneden en dat is lastig als je én de deur moet sluiten én je rollator vast moet houden zodat deze niet naar beneden rolt.

Verreweg de meeste senioren voelen zich veilig in hun eigen huis en woonomgeving. Bij één van de senioren is ingebroken. De bewoners waren gelukkig niet thuis en het heeft ook niet tot een grotere angst geleid. Ze willen zich niet laten beperken door deze gebeurtenis. Bij een ander is het gevoel van veiligheid juist wel afgenomen door een inbraak bij de burens. Een van de senioren geeft aan zich buiten niet veilig te voelen omdat er losse tegels liggen en er daardoor een verhoogde kans is om te vallen. In een appartementencomplex word je binnengelaten op herkenning van naam en stem. Het zou een veiliger gevoel geven, zo wordt opgemerkt, als je ook kunt zien wie er voor de deur staat.

Voelt u zich veilig in uw eigen huis en in uw woonomgeving?			
Ja		Nee	
46 (96%)	(96%)	2 (4%)	(4%)

De voorzieningen

De voorzieningen in St.Annaparochie worden door de meeste senioren als voldoende tot zeer goed ervaren. Voor sommigen is een voorziening, zoals bijvoorbeeld de Aldi, te ver weg maar dan is er op loopafstand wel een andere supermarkt. Geen probleem dus als je in het grootste dorp van het Bildt woont. Voor de overige dorpen is dat wel anders en krijgt het voorzieningenpeil een dikke onvoldoende. De reacties op de vraag naar de tevredenheid over de voorzieningen variëren dan ook van: "zeer slecht want deze zijn er niet" en "afschuwelijk" tot "uitstekend" en "alles is aanwezig". Het hangt er maar van af waar je woont en of je al dan niet over een auto beschikt.

In Minnertsma is nog een supermarkt maar in Oudebildtzijl, Vrouwenparochie, St.Jacobiparochie en Nij Altoenae is er geen mogelijkheid om in eigen dorp boodschappen te doen. Gelukkig is er dan nog de rijdende winkel van Gerrit van der Kuur waar een aantal senioren graag gebruik van maakt. De bezorgdiensten zijn voor een deel van de senioren een uitkomst. Er wordt online of telefonisch besteld en de inkopen worden thuisbezorgd. Voor het overgrote deel van de senioren is het winkelaanbod in St. Annaparochie toereikend al missen ze wel een winkel met huishoudelijke artikelen en ook een schoenenwinkel zou wel fijn zijn.

De senioren die in het bezit zijn van een auto rijden voor boodschappen en andere inkopen gemakkelijk naar St.Annaparochie, Stiens, Franeker, Berltsum of Leeuwarden en daar is alles te krijgen wat ze nodig hebben. Voor kleding en schoenen gaan de senioren naar Franeker of Leeuwarden. De senioren die de deur eigenlijk helemaal niet meer uitkomen zijn afhankelijk van anderen voor het verkrijgen van boodschappen. De kinderen spelen daarin vaak een rol en soms bieden ook kennissen, burens of kleinkinderen hun hulp aan.

Voor wie niet in het bezit is van een eigen auto en afhankelijk is van het openbaar vervoer of van WMO vervoer, is het een stuk lastiger. Vooral als ze niet in St.Annaparochie wonen waar de meeste voorzieningen zijn. Het openbaar vervoer laat te wensen over en de vrees is dat het nog meer achteruit zal gaan. Ook dit jaar is er weer ontevredenheid te beluisteren over de slechte bereikbaarheid van Franeker met het openbaar vervoer. En daar moet je ook zijn om iets te kunnen regelen met de gemeente. Een mobiel gemeentehuis met pinapparaat of een afsprekpunt in eigen omgeving om zaken te regelen, zoals het aanvragen van een ID bewijs, zou een goede voorziening zijn. Ook al was het maar voor een dag in de week.

Verhuisplannen

Er zijn maar weinig verhuisplannen onder de 80-jarigen. Soms is er wel over nagedacht en weet men ook dat het verstandig zou zijn maar het vooruitzicht om het prachtige uitzicht te verliezen of de vrijheid en de ruimte kwijt te raken weerhoudt 42 van de bezochte senioren er van om concreet stappen te zetten.

Zes van de senioren willen die concrete stap wel zetten. Redenen om te verhuizen zijn: een afnemende gezondheid, het huis is niet aangepast, het huis is te groot, de tuin is te groot, de hoge leeftijd, dichterbij de buurt van familie, dichterbij de buurt van zorgvoorzieningen en activiteiten, onvoldoende voorzieningen in de buurt of een combinatie van deze redenen.

De mensen met een verhuiscwens staan allemaal ingeschreven bij een woningstichting. Bij Wonen Noordwest Friesland/Friesland huurt (5) bij WoonFriesland (1), bij Woonzorgnederland (1), De Bouwvereniging Harlingen (1). Twee personen hebben zich bij meerdere woningverhuurders gemeld.

Eén van hen wil weer naar een eengezinswoning maar dan moderner en met minder onderhoud. De anderen willen naar een seniorenwoning of naar een appartement in een complex met lift. Zij die naar St. Annaparochie willen verhuizen geven de voorkeur aan een appartement dat verbonden is met zorgcentrum het Bildt. Eén van de senioren denkt dat wonen in het zorgcentrum ook een goede optie zal zijn maar daarvoor is een indicatie nodig en die is er nog niet.

De senioren met verhuisplannen willen graag een woning in St. Annaparochie, Stiens, Leeuwarden, Franeker of Harlingen. Het gaat hen, op volgorde van belangrijkheid, om een woonomgeving met zorgvoorzieningen, winkels, overige voorzieningen en activiteiten, een groene omgeving, familie in de buurt en openbaar vervoer.

Wanneer het tijd is om te verhuizen verschilt. Eén wil binnen twee tot vijf jaar verhuizen naar een andere woning. Vier willen al wel binnen twee jaar een andere woning betrekken en een van de senioren stelt het graag nog wat langer uit. Onder het motto regeren is vooruitzien heeft men zich ingeschreven. Over meer dan vijf jaar zo is de gedachte maar het hangt er ook mee samen met hoe de omstandigheden zijn in de komende jaren.

Verhuisplannen			
		Verhuisplannen binnen twee jaar	
6 (12%)	12%	4 (8%)	(2%)
		Verhuisplannen binnen 2-5 jaar	
Ingeschreven bij een woningstichting		1 (2%)	(8%)
6 (12%)	12%		
		Verhuisplannen over 5 jaar	
		1 (2%)	(2%)

3. Gezondheid en zorgbehoefte

Van de 48 zeggen 29 over een goede gezondheid te beschikken. 15 beoordelen hun gezondheid wat minder positief en vinden deze dan ook matig. 4 van de senioren noemen hun gezondheid slecht.

Goed	29 (61%)	(51%)
Matig	15 (31%)	(43%)
Slecht	4 (8%)	(6%)

Gezondheid is een subjectief begrip. Elk mens heeft andere maatstaven voor een goede gezondheid. Iemand met een handicap kan zich toch gezond voelen, terwijl iemand zonder aandoening zich niet gezond kan voelen. De senioren hebben zeker zo hun

problemen op het gebied van gezondheid. Bijna iedereen heeft kwaaltjes en gebreken. Dat hoort er nu eenmaal bij zo lijken zij te denken. Het dragen van een bril en het gebruik van medicijnen voor bijvoorbeeld hoge bloeddruk worden vaak niet eens genoemd. Er zijn grote verschillen. Een van de 80-jarigen heeft nog nooit medicijnen gebruikt. Een ander is al 7 jaar bedlegerig door een dwarslaesie. Soms zijn de problemen gelukkig van voorbijgaande aard. De meeste problemen ondervinden de senioren op de volgende gebieden:

- 1 Lopen
- 2 Gehoor
- 3 Gezicht
- 4 Geheugen
- 5 Ernstige en/of chronische ziekten

Moeite met het lopen wordt door ongeveer de helft van de ondervraagden genoemd als probleem. De klachten worden onder andere veroorzaakt door slijtage aan de gewrichten, reuma, problemen met heupen, rug en of knieën. Soms brengt een operatie uitkomst maar soms is er ook een blijvende beperking na een operatie. Problemen met het evenwicht (duizeligheid) wordt ook door enkele senioren genoemd als een probleem dat invloed heeft op het lopen.

Dan wordt het gehoor het meest genoemd als gezondheidsprobleem. Het gaat dan om gehoorverlies. Het gebruik van een gehoorapparaat kan bij gehoorverlies vaak uitkomst bieden al blijft het in een grote groep vaak lastig. Het is daardoor niet altijd gemakkelijk om mee te doen met activiteiten.

Door tien personen wordt het zien als een gezondheidsprobleem aangemerkt. Dit betekent dan dat de problemen groter zijn dan enkel het dragen van een bril. Staar en staaroperaties worden een aantal keren genoemd en ook slijtage in het oog en een cilinderafwijking. Hoeveel beperkingen de oogproblemen met zich meebrengen is heel verschillend. Het kan van grote invloed zijn op het lezen maar ook van het buitenlicht kan iemand met oogproblemen veel last hebben.

Er zijn nogal wat senioren die zich zorgen maken over de kwaliteit van het geheugen maar dat is gelukkig vaak niet terecht. Wel moet hierbij worden opgemerkt dat er enkele gesprekken in het kader van dit huisbezoekproject niet gevoerd zijn omdat er sprake is van geheugenproblemen/dementie. Bij deze senioren is er wel sprake van ernstige geheugenproblematiek.

Enkele senioren vatten hun klachten samen als ouderdomskwalen. Alles functioneert wat minder dan ze gewend waren. Een groot aantal medische problemen en/of chronische ziekten worden één of meerdere keren genoemd. Dat zijn: ziekte van Bechterew, COPD, vaatvernauwing, angststoornis, rugproblemen, herseninfarct, huidkanker, schouderproblemen (ook nog na een operatie), depressie, hartproblemen, diabetes, dwarslaesie, vergroeiing van de rug, chronische pijn, evenwichtsproblemen, prostaatkanker, pacemaker, versleten rugwervels.

Persoonlijke zorg

Verreweg de meeste senioren kunnen zichzelf nog goed verzorgen (douchen, wassen, aankleden, medicijngebruik). Tien hebben hierbij professionele hulp nodig. De hulp van een thuiszorgmedewerker voor persoonlijke zorg wordt vaak gecombineerd met mantelzorg van de partner.

Geen persoonlijke verzorging nodig		Wel persoonlijke verzorging nodig	
38 (79%)	(90%)	10 (21%)	(10%)

Op de vraag naar het psychisch welbevinden zegt 1 persoon vaak neerslachtig of somber te zijn maar deze somberheid voelt niet als een probleem.

20 senioren zijn soms neerslachtig of somber en 6 van hen ervaren dat soms ook wel als een probleem. De meesten hebben wel iemand om problemen en zorgen mee te delen. Dat kan de partner zijn of een kind maar ook een goede vriend of kennis. Je moet wel het gevoel hebben dat er echt naar je geluisterd wordt merkt een van de senioren op. Dan kan een gesprek van grote waarde zijn. Een enkeling heeft behoefte aan een professional om gesprekken mee te voeren. Een psycholoog, dominee of geestelijk verzorger. 3 van de 20 hebben niet echt iemand waar ze goed mee kunnen praten maar ze hebben ook geen behoefte om er met een professional over te praten en accepteren het gevoel van neerslachtigheid als horend bij het leven. Een reden voor somberheid is het doormaken van een ziekte of het overlijden van een geliefde of van een familielid. Ook het verlies aan mogelijkheden en het zelf niet meer kunnen doen wat je graag zou willen doen kan tot somberheid leiden. Het weer en de donkere dagen hebben op enkele senioren een negatieve invloed wat betreft de stemming. 27 senioren hebben geen last van neerslachtigheid.

Ja, vaak		Nee		Soms	
1 (2%)	(2%)	27 (56%)	(55%)	20 (42%)	(43%)

Slaapt u 's nachts goed?			
Ja		Nee	
40 (83%)	(84%)	8 (17%)	(16%)

Gezondheidsproblemen en lichamelijke klachten, zoals veelvuldig toiletbezoek maar ook pijn, maken dat men niet lekker slaapt of niet lekker door kan slapen. Na een drukke dag is het voor sommigen lastig om in slaap te komen en anderen zijn heel vroeg wakker en kunnen dan de slaap niet meer vatten. Onrust en verdriet vanwege het overlijden van de partner of familielid wil ook nog wel eens leiden tot slapeloosheid. Maar soms ligt iemand zonder aanwijsbare reden wakker of ben je zoals een van de senioren zegt, "gewoon een slechte slaper".

Huishoudelijk werk

Hulp bij het huishouden is vaak een combinatie van professionele hulp en van mantelzorg. De senioren proberen zo lang mogelijk hun huishoudelijke klussen zelf te doen. Partners verdelen de taken en vullen elkaar daarbij goed aan. Koken doen de senioren graag zelf. Dit houden ze dan ook lang vol. Dan volgt het verzorgen van de was en het doen van de boodschappen. Stofzuigen en strijken gaat ook nog wel. Schoonmaakklussen staan onderaan. Voor de zwaardere schoonmaakklussen wordt vaak hulp ingeroepen.

Hulp bij het huishouden.		
Geen hulp	22 (46%)	(59%)
Wel hulp	26 (54%)	(41%)
Huishoudelijke hulp via de WMO	12 (25%)	(27%)
Mantelzorg van partner of kinderen	15 (31%)	(39%)
Particuliere hulp	6 (13%)	(14%)

Bijna de helft van de senioren heeft geen hulp nodig bij het huishouden. Is er hulp nodig dan komt deze allereerst van de partner gevolgd door de hulp van kinderen, familie en/of van de burens. Deze zorg is vaak in combinatie met huishoudelijke hulp van een

thuiszorgorganisatie en/of van een particuliere hulp. Ook wordt er wel gebruik gemaakt van de diensten van een klusjesman en een tuinman.

Voorzieningen/diensten		
Van de volgende voorzieningen /diensten wordt gebruik gemaakt.		
Maaltijdbezorging aan huis	5	7
Personenalarmering	3	6
Zorg- servicepas Zorgcentrum het Bildt "Beuckelaer"	3	4
Restaurant Zorgcentrum het Bildt "Beuckelaer"	2	3
Klussendienst SWO/SWO tuinman	3	2/3
Dagopvang /dagbesteding	2	1

Maakt u gebruik van techniek? / Gebruikt u technische hulpmiddelen?		
Mobiele telefoon	35 (73%)	(67%)
Droger	26 (54%)	(61%)
Vaatwasser	18 (38%)	(43%)
robotstofzuiger	1 (2%)	

Een droger is bij een flink deel van de senioren in gebruik en dat geldt ook voor een vaatwasser. De mobiele telefoon is populair onder de senioren. Soms is de telefoon aangeschaft omdat het de kinderen een veilig gevoel geeft als vader of moeder een mobieltje bij zich heeft. Ze kunnen dan altijd bellen als ze onderweg zijn. Het komt echter voor dat de telefoon ongebruikt blijft liggen omdat het toch te lastig blijkt te zijn om er mee om te gaan. Voor anderen is de mobiele telefoon of Smartphone echter een geweldige uitvinding waar ze met plezier gebruik van maken. Er worden SMSjes en WhatsApp berichtjes verstuurd en ook het opzoeken van informatie via internet doen enkele senioren al op de Smartphone.

4. Mobiliteit / vervoer

Van de 48 senioren hebben 22 in meer of mindere mate een hulpmiddel nodig om zich in en rondom de eigen woning te verplaatsen. De anderen redden zich daarzonder nog goed.

Gebruik van hulpmiddel binnenshuis		Geen hulpmiddel binnenshuis	
22 (46%)	(30%)	26 (54%)	(70%)

Als hulpmiddel bij het lopen in huis wordt door 12 personen de rollator genoemd. Ook de stok blijkt voor 11 senioren een bruikbare hulp. Verder worden nog een groot aantal hulpmiddelen genoemd die helpen om zo zelfstandig mogelijk te functioneren binnenshuis.

Dat zijn met name:
Handgrepen in douche en/of toilet (16)
Verhoogd toilet (16)
Rollator (12)
Stok (11)
Sta-op-stoel(4)
Rolstoel(2)
Traplift(1)
Scootmobiel(1)

De hulpmiddelen vullen elkaar aan in gebruik. Er worden dus meerdere middelen gebruikt door eenzelfde persoon.

Buitenshuis kunnen 35 personen zich nog goed verplaatsen. Het lopen gaat bij een groot deel van de senioren nog best aardig tot goed. Er is soms wel een hulpmiddel nodig maar met dat hulpmiddel kunnen ze zich nog goed verplaatsen zo is de redenering van deze senioren. 13 senioren geven aan dat er redenen zijn waarom zij zich niet zo goed meer buitenshuis kunnen verplaatsen. Zij die in meer of mindere mate problemen hebben gebruiken een rollator (13) en/of een stok (9). Eén gebruikt een rolstoel voor vervoer buitenshuis en een van de senioren rijdt buiten op een scootmobiel. Eén persoon gebruikt meerdere hulpmiddelen. Dankzij de hulpmiddelen kunnen de senioren zich toch nog goed verplaatsen.

Gaat het lopen niet zo lekker meer dan kiezen mensen al gauw voor de fiets of de auto. Van de fietsers maken 16 senioren gebruik van de elektrische fiets. De e-bike is in de plaats gekomen van de gewone fiets of wordt naast de gewone fiets gebruikt voor wat langere ritten. Wel moet opgemerkt worden dat de fiets vooral in de zomer een geschikt vervoermiddel is. Over een fietstochtje in de wintermaanden zijn de senioren minder enthousiast. Ook wordt er nog volop gebruik gemaakt van de eigen auto. 31 senioren gaan regelmatig op stap met de eigen auto en daarvan besturen 26 de auto zelf. De anderen rijden met de partner mee of worden door de partner gebracht naar de plek waar ze moeten zijn. Ook worden de senioren wel gehaald en gebracht door kinderen of kleinkinderen als er bijvoorbeeld een familiefestje is. 4 senioren maken geregeld gebruik van het openbaar vervoer. Het Automaatje is een nieuwe voorziening waar één van de 80-jarigen al gebruik van heeft gemaakt.

Gebruik van WMO vervoer		
Ja	11 (23%)	(24%)
Nee	37 (77%)	(76%)

Is het in verband met gezondheidsproblemen niet meer mogelijk om zelf in de auto te rijden of om gebruik te maken van het openbaar vervoer dan wordt WMO taxivervoer aangevraagd. 11 personen maken gebruik van het WMO regiovervoer. Voor langere afstanden kan naast het WMO vervoer gebruik gemaakt worden van Valys (lange afstand vervoer). 5 van de 11 personen maken hier gebruik van.

5. Welzijn

Contacten

Heeft u voldoende contact met de kinderen en/of familie			
Ja		Nee	
42 (86%)	(86%)	6 (14%)	(14%)

Verreweg de meeste senioren geven aan dat ze wel iemand hebben waar ze goed mee kunnen praten. De eigen partner kan een goede gesprekspartner zijn maar ook iemand uit de vriendengroep of een buurtbewoner. Zes personen missen iemand waar ze goed mee kunnen praten. Contacten met kinderen en/of familieleden worden door de meeste senioren als bevredigend ervaren. Ook al is het niet vaak, het kan toch voldoende zijn. Zes geven aan dat ze weinig contact hebben. Het gaat bij de vraag naar contacten om de beleving. Naar de frequentie van de contacten is niet gevraagd. In een enkel geval is contact met familie of bepaalde familieleden te moeilijk en wordt maar liever afgezien van contact. Het contact met vrienden, burens en kennissen is over het algemeen voldoende voor de senioren. 5 senioren zouden wel graag meer contact willen. Het contact met de burens wordt als belangrijk ervaren. Geen contact met de burens voelt dan ook als een gemis en telt daarom sterk mee in de beoordeling over het al dan niet plezierig wonen op een buurt.

Als de gezondheid achteruit gaat heeft dit vaak een grote invloed op het onderhouden van contacten. Mensen komen minder snel langs en het wordt moeilijker om zelf op stap te gaan. "Als je ouder wordt vallen de mensen om je heen weg". "De groep wordt maar steeds kleiner", "Er zijn maar weinig over" zijn reacties die werden gehoord tijdens de gesprekken. Het is voorstelbaar dat men hierdoor wat sneller geïsoleerd raakt.

De senioren gaan nog graag op bezoek of ontvangen zelf bezoek. Deze vorm van contact wordt sterk gewaardeerd. Van de telefoon wordt ook dankbaar gebruik gemaakt. De senioren sturen nog maar sporadisch een brief. Een kaartje daarentegen wordt nog wel eens verstuurd al wordt ook dat niet vaak genoemd. Nu steeds meer senioren in het bezit zijn van een computer, laptop of ipad, raken ook zij vertrouwd met het gebruik van e-mail en sociale media. Persoonlijk contact en ontmoeting blijven echter belangrijk voor de senioren.

Bezoek ontvangen	44 (92%)	(94%)
Op bezoek gaan	38 (79%)	(92%)
Telefonisch contact	38 (79%)	(76%)
Social media	11 (23%)	(33%)
E-mail sturen	13 (27%)	(30%)
Chatten/Skype	5 (10%)	(10%)
Brief sturen/kaartjes	6 (13%)	(6%)

Gebruik van de Computer / Internet / tablet

Van de 48 beschikken 37 over een computer. De senioren die de computer gebruiken ontdekken een scala aan mogelijkheden. Het zoeken van informatie voor uitstapjes, de routeplanner, het weer, dingen opzoeken voor de tractor, marktplaats bezoeken, het nieuws volgen, (kaart)spelletjes doen, internet-shopperen, mailen met vriendinnen, op "Funda" kijken, dammen, "Omrop Fryslân" kijken, programma's kijken via uitzending gemist, "Facebook" volgen, een eigen website beheren, lezen over geschiedenis, informatie zoeken over oude culturen, info over zakelijke dingen, informatie over gezondheid, betekenis van woorden opzoeken, krant lezen, energie-apps volgen. Ook met het regelen van de bankzaken en het doen van belastingaangifte via de computer raken de senioren al aardig vertrouwd. De computer blijkt een mooi middel om contacten te onderhouden met (klein)kinderen en familie, al dan niet in het buitenland. Niet alleen de computer is steeds meer in trek bij de senioren, ook de tablet wint terrein. Het bezit en het gebruik van de tablet valt in dit onderzoek onder dezelfde noemer.

In bezit van een computer	37 (77%)	(69%)
Geen computer	11 (23%)	(31%)

Activiteiten

De meeste senioren vermaken zich goed. Er wordt veel georganiseerd op het Bildt. Een aantal doet graag mee aan de georganiseerde activiteiten. Anderen zijn liever wat meer op zichzelf en hebben een hobby waar ze veel mee bezig zijn. En dan zijn er 80-jarigen die zelf nog actief zijn als vrijwilliger. Vijf van de senioren geven aan zich wel eens te vervelen. Soms is het moeilijk om actief te zijn in verband met lichamelijke beperkingen. Het is ook niet voor iedereen even gemakkelijk om mee te doen aan een groepsactiviteit. Soms verdwijnen er activiteiten omdat er niet genoeg bestuursleden te vinden zijn. Dat geldt in ieder geval voor de Vrouwen van Nu. Deze organisatie is er dan ook niet meer op het Bildt. Er zijn nog wel enkele activiteitengroepjes die op eigen kracht door zijn gegaan. Van de 48 doen 29 mee aan georganiseerde activiteiten. 19 van de 29 personen doen mee aan één of meerdere activiteiten van de SWO. De andere 10 die meedoen aan georganiseerde activiteiten maken gebruik van het aanbod van de overige organisaties waarvan de kerk 6 actieve deelnemers heeft. Hier een overzichtje van de activiteiten die worden genoemd.

Stichting Welzijn Ouderen het Bildt	Bildtse seniorendag
	Gymnastiek
	Bingo
	Middagbijeenkomsten
	Lezingen
	Knutselgroep
	Koersbal
	Biljarten
	Scrabble
	Wandelgroepje
	Bildtse Bikkers (eetgroep)
	Volksdansen
	Breicafé
	Zomerontmoetingen
	Leesclub
	Gymnastiek met aagje
	"Dorpsetentsys"
	Film
	Dagje uit / reisje / concert
	Zondagmiddagontmoeting
Kaarten	
SWO en Zorgcentrum het Bildt	Gezamenlijke maaltijden
	Beweegtuin
Zorgcentrum het Bildt	Koffiedrinken
	handwerken
	Allerhande activiteiten
Kerk	Bijbelkring
	Kerkbezoek /kerktelefoon
	Reisje
	Kerstviering
PCOB	Bijeenkomsten/ spreker
	Uitstapjes
Nije Fenne	Sjoelen
	Bingo
Passage	Activiteiten
ONS	Activiteiten
Anders	
Fietsen (niet in clubverband)	Fietsgroep (voorheen Vr. van Nu)
Theater	Concertbezoek
Musea bezoeken	Klaverjassen
Televisie kijken	Naar de kroeg
Activiteiten dorps huis	Fitness
Lezen	Kegelen
Jeu de Boules	Optreden in zorginstellingen
Spelletjes doen en (leg)puzzels maken	Uitstapjes met vrienden/ vriendinnen
Schaatsen	Zangkoor
Kunst en cultuurclub (voorheen Vr.van Nu)	Politieke bijeenkomsten bijwonen
Tennis	Werken op de boerderij (2x per dag)

Vrijwilligerswerk

10 van de 48 personen zetten zich nog op de een of andere manier in voor de samenleving als vrijwilliger.

Bestuurder sportvereniging	Bestuurder politieke partij
Vrijwilliger vluchtelingenwerk (de Skûle)	Breien voor "Nierstichting"
Mantelzorger voor buurman	Medicijnen rondbrengen voor huisarts
Vrijwilliger in "Beuckelaer"	Boodschappen voor de buurvrouw
Koffieschenken in zorgcentrum het Bildt	Borduurwerk voor de "Nierstichting"
Vrijwilliger Plaatselijk comité SWO	Penningmeester Plaatselijk comité SWO

6. Financiën

Het inkomen van 36 senioren bestaat uit AOW met pensioen(tje). 12 personen hebben een besteedbaar inkomen op AOW niveau.

Naast het inkomen uit de AOW en het eigen pensioen of het nabestaandenpensioen hebben enkele senioren nog een andere bron van inkomsten. Het gaat dan om: lijfrente(1), eigen vermogen(3), vergoeding voor werkzaamheden(1) of inkomsten uit eigen bedrijf(1).

Alleen AOW		AOW + pensioen	
12 (25%)	(24%)	36 (75%)	(74%)

41 personen geven aan dat ze geen enkele moeite hebben om rond te komen van het beschikbare inkomen. 7 senioren geven aan dat ze wel moeite hebben om rond te komen maar er is gelukkig bij niemand van de senioren sprake van schuldenproblematiek.

Kan zonder moeite rondkomen	41 (85%)	(88%)
Kan met moeite rondkomen	7 (15%)	(12%)

Inkomstenbelasting

Van de 48 senioren zien 8 personen geen reden om aangifte inkomensbelasting te doen. De andere 40 doen dat wel. Daarbij wordt door een aantal de hulp ingeschakeld van deskundigen. Dat kan een professionele boekhouder of een financieel adviseur zijn maar ook een vrijwilliger van een ouderenbond, een vakbond of een bekwaam familielid.

Maakt u gebruik van...		
Zorgtoeslag	35 (73%)	(62%)
Huurtoeslag	11 (23%)	(26%)
Bijzondere bijstand	0	(2%)
AV Friso	2 (4%)	(12%)
Kwijtschelding gemeentelijke belastingen	1 (2%)	-

Van de huurtoeslag en de zorgtoeslag wordt het meest gebruik gemaakt. Het is duidelijk dat de senioren weinig gebruik maken of hoeven te maken van de financiële regelingen.

Kunt u zelf de administratie doen?				
Ja	Nee	Ja	Nee	Nee
22 (46%)	26 (54%)	(63%)		(37%)

22 senioren redden zich nog prima met de administratie. 26 kunnen zo nu en dan wel een steuntje gebruiken en het gaat dan vooral om het invullen van formulieren of het doen van belastingaangifte. Zij die daar in meer of mindere mate moeite mee hebben krijgen hulp van de kinderen. Maar ook de partner, kennissen, vrienden, burens en de ouderenbond worden genoemd. 5 senioren hebben niemand in hun omgeving die kan helpen. Zij vragen hulp van een boekhouder of een andere professional.

7. De ouderenadviseur / Gebiedsteam het Bildt

Heeft u wel eens gehoord van Gebiedsteam het Bildt?			
Ja	Nee	Ja	Nee
35 (73%)	13 (27%)	(67%)	(33%)

De vrijwilligers hebben ook dit jaar informatie gegeven over het gebiedsteam dat nu al een aantal jaren de hulpvragen van alle inwoners in de gemeente Waadhoeke behandelt. Een informatiefolder en een kaartje met het telefoonnummer van het gebiedsteam is achtergelaten. Ook hebben de vrijwilligers verteld dat de ouderenadviseur van de SWO deel uitmaakt van het gebiedsteam. Het aantal mensen waarbij het gebiedsteam bekend is stijgt elk jaar. Het blijkt dat nu al 73% van de 80-jarigen op de hoogte is van het bestaan van het gebiedsteam.

Een groot deel van de senioren kent de ouderenadviseur van de Stichting Welzijn Ouderen het Bildt of is op de hoogte van het bestaan van deze hulpverlener.

Kent u de ouderenadviseur van de SWO		
Ja	29 (60%)	(51%)
Nee	19 (40%)	(49%)

Uit het huisbezoekproject zijn dit jaar zeven verzoeken om een gesprek voortgekomen. De aanvragen voor een gesprek met de ouderenadviseur hebben betrekking op:

- Huishoudelijke hulp
- WMO vervoer
- AV Friso
- Dagbesteding
- Zorg-servicepas
- Woningaanpassing/klussendienst
- Persoonlijk gesprek
- Activiteiten

De senioren die op dit moment geen vraag hebben weten de ouderenadviseur wel te vinden op het moment dat het nodig is.

8. Evaluatie

Het huisbezoek van de vrijwilliger is de senioren goed bevallen. Ze vinden het gezellig, zinnig en informatief. Meerdere antwoorden waren mogelijk bij deze vraag.

Gezellig	Zinnig	Informatief
35	15	3

Met dank aan de vrijwilligers:

Hilly Bouma-Drost	Alie van der Meer-Hoekstra
Yvonne de Rooter	Korrie Haquebord
Bert Grit	Els Bakker
Jos Grit-Dragt	Gerda Stap
Myrna Wassenaar	Marjan Toussaint
Louw Haquebord	Griet Kuiken-van der Wal

Tot slot

De senioren zijn over het algemeen goed tevreden over het wonen op het Bildt al blijft het gebrek aan voorzieningen een lastig punt. Dat gebrek heeft een nadelige invloed op de leefbaarheid in de dorpen uitgezonderd St. Annaparochie waar wel alle gewenste voorzieningen zijn. Zij die een eigen auto hebben lukt het beter om zelfstandig te blijven en om zo lang mogelijk zelfstandig iets te ondernemen.

De senioren geven aan dat een buslijn naar Franeker wordt gemist te meer omdat het gemeentehuis in Franeker staat. Een mobiel gemeentehuis, met pinapparaat wordt als optie genoemd. Eind 2019 zijn er wel maatregelen genomen om het openbaar vervoer in het buitengebied te verbeteren. Ervaringen met dit vervoer zijn in de gesprekken nog niet naar voren gekomen. Het ANWB Automaatje, uitgevoerd door De Skûle Welzijn, is een nieuwe vorm van vervoer waarbij vrijwilligers worden ingezet. Deze voorziening moet nog meer bekendheid krijgen. Om het project goed te laten slagen is er ook behoefte aan meer vrijwilligers op het Bildt.

Het grootste deel van de senioren kan nog goed zelfstandig wonen ondanks de grotere of kleinere lichamelijke problemen. En gaat het allemaal wat minder dan is er in eerste instantie hulp van de partner, kinderen en de burens. Soms lukt het ook dan niet en is er meer hulp nodig. Het is voor senioren vaak erg onduidelijk welke regelingen er zijn en bij wie ze om hulp kunnen vragen. Door de informatie die ze krijgen via het huisbezoek weten ze in ieder geval waar ze terecht kunnen met hun vragen. De naamsbekendheid van het gebiedsteam is in vergelijking met vorig jaar en de jaren daarvoor weer toegenomen.

Dankzij de goede samenwerking van Stichting Welzijn Ouderen het Bildt met onder andere Zorgcentrum het Bildt, de Werkgroep Senioren het Bildt, de Bieb en Seewyn is er veel te doen op het Bildt. Er wordt dan ook niets gemist in het activiteiten aanbod. Niet alle senioren hebben overigens zin en/of tijd om mee te doen aan activiteiten. Ze vermaken zichzelf of zijn nog druk als vrijwilliger.

Het grootste deel van de senioren die in het jaar 2019 tachtig jaar werden deden mee aan het huisbezoekproject. De meesten van hen vinden het bezoek niet alleen gezellig maar ook zinvol en informatief. Het aantal senioren dat niet mee wil doen met het project is weer iets groter dan vorig jaar. Soms is een zorgelijke situatie in verband met ziekte (of ziekte van de partner) de reden waardoor men opziet tegen het bezoek van een vrijwilliger en het beantwoorden van al die vragen. Soms ziet men het nut niet in van een bezoek of heeft men er gewoon geen zin in. Dat is jammer want het gaat ons er in de eerste plaats om in contact te komen met de senioren maar dat lukt dus helaas niet bij alle 80-jarigen.

