

Lang Leven In Flevoflats wonen vitale én minder vitale ouderen

Langer thuis, door op elkaar te letten

Amsterdam gaat seniorenflats aanpassen tot zogeheten Lang Leven Thuisflats. In de Flevoflats in Oost kennen de bewoners die woonvorm al. 'Het is niet zo dat iemand van 83 hier bij een ander van 100 de steunkousen aandoet.'

Madelif van Dongen
AMSTERDAM



In de Kramatsalon, de buurtthuiskamer van wooncomplex Flevoflats in Oost, drinkt de 82-jarige Marie Roelofs donderdagochtend een kop koffie. Ze vertelt over haar buurvrouw die laatst uit bed was gevallen. "Ik trof haar aan en wist niet hoe ik het in mijn eentje moest aanpakken. Toen ben ik naar Esmeralda gegaan."

Esmeralda Detmers is de 'Langer Thuiscoach' in de Flevoflats. "De sociale controle is hier groot," zegt zij. "Ik word vaak gewaarschuwd door bewoners: we hebben die of die al een poos niet gezien. Dan ga ik erheen en kan ik zo naar beneden rennen om de wijkzorg in te schakelen."

In 2022 werden de Flevoflats – een seniorencomplex met in totaal 263 woningen vlak bij het Flevopark – omgetoverd tot Lang Leven Thuisflats. 24 woningen werden gereserveerd voor minder vitale ouderen met een 'intensieve zorgvraag'.

Zelfstandig wonen

De bewoners wonen zelfstandig in hun eigen appartement en hebben zorg in het pand: op de begane grond zit het kantoor van Zorggroep Amsterdam Oost (ZGAO) en welzijnsorganisatie Civic. Ook is er een kapper, een pedicure, een fitnessruimte en een gezondheidscentrum met huisarts, fysiotherapeut en apotheek.

Gisteren werd bekend dat de gemeente Amsterdam vol gaat inzetten op deze woonvorm. In 2030 moeten minimaal twintig, liever

dertig Lang Leven Thuisflats volledig in gebruik zijn. De flats moeten zowel vitale als minder vitale ouderen huisvesten. Het college hoopt zo het hoofd te bieden aan de crisis die dreigt voor ouderen vanwege vergrijzing en groeiende personeelstekorten in de zorg.

Vrees voor overlast

Naast de Flevoflats zijn er nog acht Lang Leven Thuislocaties in de stad. Toen in 2022 bekend werd dat het complex een Lang Leven Thuisflat werd, zagen veel bewoners dat niet zitten. Ze

vreesden onder meer voor overlast van verwarden mensen. Roelofs: "We dachten dat het hier een gekkenhuis zou worden."

Ruim twee jaar later is de woonvorm volgens betrokkenen en bewoners een succes. "Het was een hardnekkig vooroordeel dat alleen mensen met dementie hier zouden komen wonen," zegt Detmers. "De bewoners waren bang dat er veel van hen zou worden gevraagd. Maar het is niet zo dat een mevrouw van 83 hier bij iemand van 100 de steunkousen aandoet. Professionele zorg blijft bij de professionals."



→ Bewoner Marie Roelofs en Langer Thuiscoach Esmeralda Detmers in buurtthuiskamer Kramatsalon. Roelofs mist alleen nog een café: 'Rond vijf uur gaat de salon dicht, dan heb ik net zin in een borreltje.'

FOTO EVA PLEVIER

senioren langer thuis blijven wonen.

Omdat de zorg geconcentreerd is, kan bovendien geld worden bespaard. "Soms staan hier tien verschillende auto's van thuiszorg voor de deur," zegt Bonis. "Mensen kunnen natuurlijk zelf hun zorgaanbieder kiezen, maar wij zeggen: weet dat ZGAO al in het gebouw zit."

Dat het welzijnswerk ook in pandig is scheelt bovendien 'een kilo zorg'. Bonis: "In dagcentrum Kramat worden ontbijtjes georganiseerd en is dagbesteding. Daar maken veel bewoners gebruik van."

Wanneer de zorgvraag van bewoners té intensief wordt – bijvoorbeeld omdat de veiligheid van de burens in het geding komt of omdat iemand 24 uur per dag zorg nodig heeft – is een Lang Leven Thuisflat geen optie meer. In dat geval kan een bewoner naar het Flevohuis, het verpleeghuis dat eveneens aan het Kramatplaatsoen ligt.

Dansen voor valpreventie

Het prikbord in de Kramatsalon hangt vol met flyers. Allerlei activiteiten worden aangeboden, van mindfulness tot bridgecursus en van bingo tot spelletjesavond. Toen Langer Thuiscoach Detmers in november begon in de Flevoflats, was nog weinig van die activiteiten te zien. "De organisaties waren wel aanwezig, maar zaten op hun eigen eilandjes. Er was geen verbinding."

Daarnaast voelden bewoners zich onveilig vanwege inbraken en overlast door daklozen. Detmers stelde samen met de ouderen vier doelen vast om het project te laten slagen: mobiliteit, gezelligheid, gezondheid en veiligheid.

Nu worden er danslessen georganiseerd in het kader van valpreventie (gezondheid), voorlichtingsmiddagen gegeven over oplichting (veiligheid) en sjoeltoernooien georganiseerd (gezelligheid). Eens per week staat de visboer voor de deur en bewoners kunnen drie keer per week samen avondeten in de Kramatsalon. Om de mobiliteit te verhogen, hopen veel bewoners op een terugkeer van tramlijn 14 voor de deur.

Marie Roelofs: "Ik mis alleen nog een café. Rond vijf uur gaat de salon dicht, dan heb ik net zin in een borreltje."

Volgens Bonis is de aanwezigheid van een coach cruciaal voor het laten slagen van de Langer Leven Thuisflat. "Zij slaat een brug tussen de organisaties en is een laagdrempelig aanspreekpunt," zegt ze. "Dat heeft de sociale cohesie verbeterd. Wij zijn de enige locatie met zo'n coach, en overal zeggen ze: wij willen óók een Esmeralda."

'Het was een hardnekkig vooroordeel dat alleen mensen met dementie hier zouden komen wonen'

Het grote verschil met een verpleeghuis is dat daar 24 uur per dag toezicht van verzorgenden is, zegt Liesbeth Bonis, projectleider van ZGAO. "In de Flevoflats heeft een klein deel van de bewoners intensieve zorg nodig, bijvoorbeeld omdat ze fysiek minder vitaal zijn of kampen met dementie."

De gemengde toewijzing van ouderen draagt volgens de organisaties bij aan vroegtijdige signalering en aanpak van gezondheidsproblemen, van eenzaamheid en van het gevoel van onveiligheid. Op die manier kunnen