

# AD

Algemeen Dagblad

# Weekend



## Sigrid Kaag: 'Het hoofd koel houden en helpen in Gaza'

Oud-minister nu ook aangesteld als VN-gezant voor vredesproces in Midden-Oosten ► P8



## 'Ik zie overal wel een grap in'

Comedy maakt het leven beter verteerbaar voor presentator Harm Edens

FOTO: HILDE HAPSHAGEN

## Melk, puur, wit en... huh? nasi goreng!

Paaseitjes zijn verkrijgbaar in de gekste smaken

► P3



## Nielson trekt boetekleed aan in theater

Zanger open over overspel met fan

► Media & Cultuur



## Wat vertelt uw geboortjaar over uw toekomst?



Scan de QR-code en ontdek in onze onlinespecial alles over uw financiële vooruitzichten, gezondheid en de veranderingen die de vergrijzing met zich meebrengt.



## Met Verhaeren weer zwemmedailles?

'Olympisch goud is een hele tijd geleden, maar dat is wel het doel' ► Sportwereld



## Meeste Nederlanders wel bereid te helpen

# Oudere wil kinderen niet belasten met zorgtaken

Twee op de drie Nederlanders willen best voor hun ouders zorgen als die op hun oude dag meer hulp nodig hebben. Toch wil bijna de helft van de ouders hun kroost daar helemaal niet mee belasten. De overheid is verantwoordelijk voor de ouderenzorg, zeggen nog altijd veel Nederlanders.

**Ellen van Gaalen**  
**Josselin Gordijn**  
**Ermelo**

Het vertrouwen dat de overheid de oude dag ook echt goed regelt, is overigens niet groot bij de senioren. Dat blijkt uit onderzoek onder een afspiegeling van de Nederlandse bevolking dat deze krant liet doen door Panel Inzicht. Het onderzoek geeft een inkijkje in de manier waarop men de toekomst van de ouderenzorg ziet.

Het aantal ouderen groeit de komende jaren hard. Nu is een op de vijf Nederlanders 65 jaar of ouder, maar over tien jaar zal dat een kwart zijn. Tegelijkertijd zijn er aanzienlijk minder mantelzorgers en zorgmedewerkers en zullen kinderen meer voor hun ouders moeten zorgen.

Bijna twee derde van de kinderen wil dat best. De 12 procent die dat niet wil, zegt veelal geen goede relatie met hun ouders te hebben óf te ver weg te wonen. Toch zegt 46 procent van de 65-plussers de kinderen niet te willen belasten. Vier op de tien vinden het niet de taak van de kinderen.

### Plicht

Dat hoort Esther Hendriks, bestuurder bij belangenvereniging MantelzorgNL, vaker. „Een grotere groep ouderen die zelf nog uit de generatie komt waarin het de plicht was om voor ouders te zor-

gen, voelt: dat ga ik mijn kinderen niet aandoen.”

Ook Atie Schipaanboord van ouderenbond Anbo-PCOB herkent dit. „Ouderen zijn bevreesd dat het mantelzorgen iets in de relatie laat schuren. We horen dat mensen prima voor elkaar boodschappen willen doen, maar dat medische handelingen of lichamelijke verzorging – vooral in-tieme zorg als hulp bij douchen – een brug te ver zijn. Zowel om te krijgen als om te geven.”

Het gevolg is echter dat een aantal van die kinderen alsnog voor vervelende verrassingen komt te staan. Hendriks: „Die komen plots in een heftige mantelzorgsituatie doordat ouders zich niet wilden voorbereiden. Als je dan in een groot huis woont zonder aanpassingen, zijn het toch de kinderen die de zorgtaken op zich gaan nemen.”

► P6 & Bijlage Z

**SAWADEE**  
vakanties voor reizigers

Scan de QR-code en bekijk onze reizen

Weekend met zonnige perioden	ZA	ZO	MA
► Sportwereld	2°   -2°	4°   -2°	2°   -1°

**ADR** Nieuwsmedia  
Deze krant is onderdeel van ADR Nieuwsmedia, de grootste nieuwsorganisatie van Nederland



AD

Over tien jaar is een kwart van de Nederlanders 65 jaar of ouder. De zorg voor hen zal radicaal anders moeten, want de kosten lopen uit de hand. Oma gaat in de tuin wonen of er komt een zorg-au pair uit Oost-Europa.

P2 t/m 5

# Anders oud worden

FOTO ANP

## TIPS VOOR ALLEDAG

Hoe houd je na opruiming de boel op orde? P17

Wat suiker met lijf en leden doet P18

Geproefd: jonge kaas uit de supermarkt P20

Van zzp'er (terug) naar loondienst P23



# Zorgen voor morgen

Oud worden in Nederland

Dit is de eerste aflevering van een serie over ouderen in ons land. Dit keer over de onbetaalbaarheid van ouderenzorg, over waarom we steeds ouder worden én een reportage over een mantelzorgwoning in de eigen achtertuin.

## ‘We zijn erg verwend, we moeten meer zelf regelen’

Ouderen zullen meer zelf moeten betalen én regelen als ze meer zorg nodig hebben. Het aantal ouderen groeit zo hard dat de ouderenzorg de komende decennia niet meer te betalen is. Daarvoor waarschuwen experts. „Zet zelfredzaamheid centraal.”

ELLEN VAN GAALEN

**N**u is één op de vijf Nederlanders 65 jaar of ouder, maar over tien jaar zal dat een kwart zijn. Tegen die tijd telt ons land 1,4 miljoen 80-plussers. Als er niets gebeurt, verdubbelen de kosten voor ouderenzorg van 18 miljard nu naar 37 miljard euro in 2040. Die zorgkosten worden voornamelijk betaald vanuit de sociale premies die we via ons loon afdragen. Experts zijn er duidelijk over: zulke hoge kosten zijn niet op te brengen. En dus zijn er twee opties: ouderen moeten meer zelf voor hun zorg gaan betalen óf, misschien én, genoeg moeten nemen met fors minder hulp.

„Het is geen populaire boodschap”, realiseert Patrick Jeurissen, hoogleraar betaalbare en toegankelijke zorg bij Radboudumc, zich. „Maar we zijn in Nederland nu wel erg verwend.”

Afhankelijk van het inkomen betalen mensen met een hoog inkomen maandelijks een bedrag van bijna 3000 euro voor een plek in het verpleeghuis. Zo'n plek kost jaarlijks gemiddeld circa 110.000 euro, afhankelijk van de zorg die iemand nodig heeft. De overige kosten betaalt de overheid. In particuliere 'bejaardenhuizen' kunnen de lasten hoger zijn, omdat mensen zelf de huur van hun 'meer riante' woning betalen.

Het overgrote deel van de zorg-

kosten komt echter voor rekening van de samenleving. Als ouderen langer thuis moeten wonen, maken ze ook meer gebruik van bijvoorbeeld de huisarts en fysiotherapeut. Ook daardoor stijgen de kosten. „We betalen in Nederland heel weinig zelf. In Engeland moet je eerst alles zelf betalen, je huis verkopen en pas als je nog 35.000 pond hebt, kan je bij de overheid aankloppen”, aldus Jeurissen.

Via gemeenten kunnen ouderen bijvoorbeeld huishoudelijke hulp aanvragen. Zo komt het voor dat mensen hun leven lang zelf een schoonmaakster betalen, maar zodra het kan alsnog bij de gemeente aankloppen voor een

### ‘We betalen hier heel weinig zelf. In Engeland moet je je huis verkopen’

– Patrick Jeurissen, hoogleraar



vergoeding. Aan die regels wordt weliswaar gesleuteld, maar de uitwerking kan per gemeente verschillen.

Onderaan de streep is de Nederlandse ouderenzorg exorbitant duur. „In Nederland gaat zo'n 4 procent van het bruto binnenlands product naar ouderenzorg, terwijl dat in andere landen misschien 2 à 2,5 procent is. We kunnen best wat meer aan mensen zelf overlaten”, beaamt Bram Wouterse, universitair hoofddocent aan Erasmus School of Health Policy & Management.

Het voordeel van mensen meer zelf laten betalen, is dat ze dan vaak 'spontaan' meer zelf kunnen redeneert Jeurissen. „Voor de ouderenzorg geldt een zekere mate van elasticiteit. Je kunt best zeggen: ik stel het nog een maandje of wat uit. Het is meestal niet zo acuut als wanneer je een ziekte als kanker krijgt of wordt aangere-

**Onvoldoende personeel** Maar, zeggen anderen, met alleen meer zelf betalen red je het niet. Er is simpelweg niet genoeg personeel om de ouderenzorg fors uit te breiden. „We zien nu al de eerste signalen dat de toegankelijkheid onder druk komt te staan”, stelt Anneke Westerlaken, voorzitter van brancheorganisatie voor ouderenzorginstellingen Actiz. „Met toenemende schaarste moet de vanzelfsprekendheid eraf dat



voor iedereen dezelfde zorg voorhanden is.”

De discussie zou niet alleen over de kosten moeten gaan, maar vooral ook over welke zorg willen we nog wél kunnen bieden? En aan wie? Wouterse werpt vast een balletje op: „Mensen met een relatief lichte zorgvraag hebben nu recht op verpleeghuiszorg. In de praktijk komen ze meestal op een wachtlijst en is het de vraag of ze überhaupt iets krijgen.” Dus kan het recht op verpleeghuiszorg voor deze groep niet beter vervallen, werpt hij op. „Dan dwing je ze ook om na te denken over hoe ze het thuis kunnen doen.”

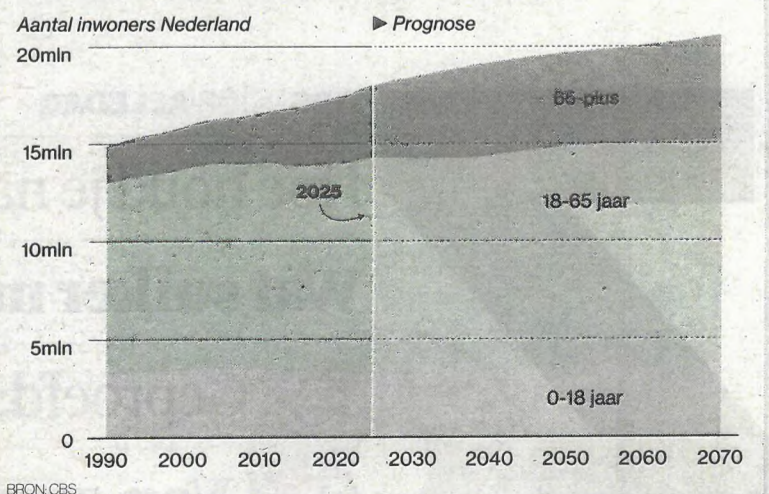
Bovendien is de ene oudere met problemen de andere niet.

Iemand met een grote familie en vriendenkring kan zich vermoedelijk beter thuis redden dan iemand die niemand heeft. „Het zou goed zijn als bij het afgeven van een indicatie ook wordt gekeken naar de persoonlijke omstandigheden, het huis waarin iemand woont, de financiële middelen waarover iemand beschikt”, stelt Wouterse.

### Preventie

Ook zou het helpen om meer aan preventie te doen, zodat ouderen daadwerkelijk minder zorg nodig hebben. „Als je makkelijk buiten komt, in de wijk bezig bent, makkelijk naar de fysio kunt, kan je veel gezonder oud worden. Pre-

### Aantal 65-plussers neemt toe





Wonen in een zorgcomplex is duur: gemiddeld kost dat 110.000 euro per jaar.

FOTO GETTY IMAGES

ventieve zorg is goedkoper dan al die behandelingen. Bij de activiteiten die zorgaanbieders en gemeenten voor ouderen organiseren, moeten beweging, ontmoetingen en zelfredzaamheid centraal staan", aldus David Bolscher, zorgeconoom bij ABN Amro. Ook kunnen bijvoorbeeld ontmoetingsplekken daaraan bijdragen. Nu ligt preventie moeilijk, omdat het (economische) effect lang op zich laat wachten en moeilijk te onderzoeken is.

Terwijl veel problemen van ouderen bijvoorbeeld met eenzaamheid te maken hebben, zegt Actiz-bestuurder Westerlaken. „Als alle voorzieningen in de buurt verdwijnen, gaan mensen

een groter beroep doen op professionele zorg.”

Maar die grijze golf zien we toch van mijlenver aankomen? Hoe kan het dat deze discussie nog steeds gevoerd moet worden? Het is een politiek gevoelig onderwerp, constateren deze experts, waar niemand graag de handen aan brandt. „Electoraal zijn ouderen een heel belangrijke groep”, zegt gezondheidseconoom Wim Groot. En ouderen willen liefst zo min mogelijk van hun zorg inleveren.

Toch moet politiek Den Haag 'meer kleur bekennen', vindt Actiz-voorzitter Westerlaken. Want zo doorgaan, is geen optie. „Geen politicus vindt het prettig om te zeggen: we gaan meer van u en de samenleving verwachten. Maar als je een solidair stelsel wilt houden, kun je niet iedereen op dezelfde manier toegang geven. Dat is in de politiek onvoldoende onderwerp van gesprek.”

Al zal een deel van het probleem zich bij stilzwijgen vanzelf oplossen. Want rijke ouderen zullen zelf alternatieven zoeken, zoals nu al steeds meer te zien is met de opmars van commerciële verpleeghuizen. En misschien, zegt hoogleraar Jeurissen, wint een Italiaanse oplossing wel terrein: zorgau pairs die bij ouderen wonen. „Dat gebeurt hier mondjesmaat. In Italië zijn er veel meer ouderen die iemand uit Oost-Europa in huis nemen en dat uit een persoonsgebonden budget betalen.”

## ‘Geen politicus zegt graag: we gaan meer van u verwachten’

– Anneke Westerlaken, voorzitter brancheorganisatie



## INTERVIEW VENKI RAMAKRISHNAN

# ‘We zijn op een cruciaal punt aanbeland in de strijd tegen veroudering’

De wetenschappelijke zoektocht naar levensverlenging bloeit als nooit tevoren. Nobelprijswinnaar Venki Ramakrishnan legt uit wat veroudering eigenlijk is. „Als we 120 of 150 zouden worden, zullen we ons druk maken om het feit dat we geen 300 kunnen worden.”

HANS VAN ZON

Onderzoek naar veroudering is booming. In tien jaar tijd verschenen 300.000 wetenschappelijke artikelen over het onderwerp. Meer dan zevenhonderd biotechbedrijven met een gezamenlijke beurswaarde van 30 miljard dollar houden zich bezig met verouderingsprocessen en levensduur. Gerontologie had in de medische wereld lange tijd weinig aanzien, maar staat nu vol in de belangstelling. Geboren uit maatschappelijke noodzaak, want de snel uitdijende groep ouderen op de wereld moet zo lang mogelijk gezond blijven.

Maar wat is veroudering precies? „De eenvoudigste definitie is de opeenstapeling van chemische schade aan onze moleculen en cellen”, zegt de Brits-Amerikaanse wetenschapper Venki Ramakrishnan, winnaar van de Nobelprijs voor Scheikunde in 2009. „Die schade vermindert onze fysieke en mentale vermogens tot we niet meer coherent kunnen functioneren als individu.” Gebreken worden ouderdomsziekten en leiden uiteindelijk tot systeemfalen.

Met deze definitie als uitgangspunt maakt de natuurkundige en moleculair bioloog een wetenschappelijke reis, gebundeld in het boek *Waarom we sterven*. Daarin staan levensduur en levensverlenging centraal. Het dierenrijk kent op dat gebied een paar opmerkelijke voorbeelden. Er bestaat een kwal die na letsel of stress terugverandert naar een voorgaande ontwikkelingsfase. Hij doet zijn leven dan helemaal over. Maar de mens is nog lang niet zo ver. Hij heeft zijn levensverwachting in een eeuw tijd verdubbeld, maar, zoals enkele uitzonderingen bevestigen, de maximale levensduur ligt al tijden op ongeveer 120 jaar.

„Als iemand 108 jaar oud is, is de kans dat diegene nog een jaar leeft nog maar 50 procent”, concludeert Ramakrishnan. „En als je het record van de oudste mens ooit – de 122-jarige Française Jeanne Calment – wilt verslaan, zou dat hetzelfde zijn als wanneer je zeventien keer een munt opwerpt en telkens kop krijgt. Die kans is ongeveer 1 op 130.000.”

Voor de mens zijn de genetische informatie in ons dna en de manie-

ren waarop die in de loop der tijd wordt aangetast, essentieel om veroudering en de dood te kunnen begrijpen, stelt Ramakrishnan. Een cruciaal onderdeel van die informatie in genen zijn instructies voor de aanmaak van eiwitten. „Ons lichaam bevat duizenden soorten. Ze voeren vrijwel alle chemische reacties uit die essentieel zijn voor het leven. Ze zorgen onder meer voor de communicatie tussen cellen. Dankzij eiwitten nemen we geuren, licht en warmte waar en slaan we herinneringen op. De antilichamen voor het

## ‘Met nieuwe technieken kunnen we cellen en genen manipuleren’



Jeanne Calment werd 122 jaar en 164 dagen. Ze staat bekend als de langstlevende mens ooit. FOTO GETTY

bestrijden van infecties zijn ook eiwitten. Ze zijn overal in ons lichaam en een netwerk van genen bepaalt wanneer en hoe snel en voor welke periode eiwitten moeten worden aangemaakt. Dit netwerk maakt het leven mogelijk”, legt de onderzoeker uit, waarna hij meteen de hamvraag stelt: Als de genen in ons dna het programma van de cel bepalen, waarom blijft het programma dan niet voor altijd doorlopen en is er toch veroudering? „Het probleem is dat het dna zelf verandert en aangetaast raakt.” Zonder mutaties geen evolutie, maar biologisch controleverlies en slechte cellen kunnen leiden tot schade die zich opstapelt, tot ziekten als kanker en dementie, veroudering en de dood. De ontdekking

LEES VERDER OP PAGINA 4

# Zorgen voor morgen

Oud worden in Nederland

## INTERVIEW

VERVOLG VAN PAGINA 3

van het eiwitcomplex proteasoom gaf daarbij extra inzicht. Deze enorme moleculaire machine in het lichaam dient als een reusachtige afvalvermaler. Zij hakt defecte of overbodige eiwitten in stukjes die kunnen worden gerecycled. „De werking van het proteasoom neemt met de leeftijd af en er is reden om aan te nemen dat dit een oorzaak is van veroudering”, aldus de moleculaire bioloog. En van ziektes als Alzheimer.

„Een veelbelovende aanpak tegen veroudering is het voorkomen van de opstapeling van 'slechte' eiwitten en andere moleculen naarmate we ouder worden. Ofwel door ze met medicijnen te herkennen en op te ruimen, ofwel door het tempo van de productie te vertragen en te modificeren, waardoor het lichaam met de veranderingen kan omgaan.

Daarbij richten de middelen zich op TOR, een van de meest bestudeerde moleculen in de biologie. TOR is een belangrijk stofwisselingscentrum van de cel. Het is een knooppunt van eiwitten dat celgroei stimuleert en zorgt voor autofagie, het opruimen van afval door je lichaam. Autofagie leidt tot vernieuwing en verjonging van cellen, mogelijke bescherming 'tegen de meedogenloze aantasting van de ouderdom', aldus Ramakrishnan.

### Diabetesmedicijn

De wetenschapper noemt twee veelbelovende middelen: rapamycine en metformine. Rapamycine is een verbinding in een bacterie die cellen ervan weerhoudt om zich te vermenvuldigen. Het middel verbetert ook onze immuunrespons. Metformine is al werkzaam tegen diabetes. De extra belangstelling daarvoor werd gewekt door enkele studies. Langdurige behandeling met metformine zorgde bij muizen voor een betere gezondheid en een langere levensduur. Bij mensen bleek dat diabetici die metformine slikken niet alleen langer leefden dan diabetici met andere medicijnen maar ook langer dan niet-diabetici. Maar Ramakrishnan vraagt om geduld. „De complexiteit van het verouderingsproces maakt het doen van voorspellingen bijzonder onzeker.”

Een andere weg van onderzoek die tot veel opwindendheid leidt, is het herprogrammeren van cellen met stamceltherapie om de effecten van veroudering terug te draaien. En

**Venki Ramakrishnan, Brits-Amerikaanse wetenschapper en winnaar van de Nobelprijs voor Scheikunde in 2009.**

FOTO GETTY IMAGES



om beschadigd weefsel te regenereren en organen weer te laten functioneren. Maar op dit terrein is er ook nog veel onduidelijkheid over effectiviteit en veiligheid. „Onderzoekers lopen tegen het probleem van regelgeving aan”, aldus Ramakrishnan. Klinische studies op mensen worden gewoonlijk uitsluitend goedgekeurd voor de behandeling van ziekten. Maar veroudering is zelf geen ziekte, misschien wel een oorzaak van ziekte. Een grote lobby uit de hoek van de gerontologiegemeenschap en de anti-verouderingsindustrie probeert daar verandering in te brengen.

Volgens de wetenschapper zullen we pas over een jaar of twintig een duidelijk idee hebben en weten in hoeverre bedrijven succes zullen boeken. „We zijn op een cruciaal

**'Het streven naar levensverlenging is als het najagen van een illusie'**

punt aanbeland. De revolutie in de biologie gaat onverminderd door. Met nieuwe technieken en steeds geavanceerdere instrumenten om cellen en genen te manipuleren en zo elk aspect van de biowetenschappen, en dus ook veroudering, vooruit te helpen. En als we daar in slagen, zou dat voor de samenleving diepgaande gevolgen kunnen hebben, want moeten we wel eeuwig willen leven? Er is al een brede kloof in levensverwachting tussen arm en rijk. Arme mensen leven niet alleen korter, maar verkeren ook een groter deel van hun leven in een slechte gezondheid. „Een andere zorg is overbevolking en mensen zullen langer moeten blijven werken om de samenleving draaiend te houden en anders in te richten.

Tot slot vraagt Ramakrishnan zich af of we, als we zo veel langer zouden leven, meer tevreden zouden zijn. „Als iemand ons een pil zou aanbieden die tien gezonde jaren aan ons leven zou toevoegen,

zou vrijwel niemand hem weigeren. Maar als we 120 of 150 zouden worden, zullen we ons druk maken om het feit dat we geen 300 kunnen worden. Het streven naar levensverlenging is als

het najagen van een illusie: alleen echte onsterfelijkheid zal goed genoeg zijn, en die bestaat niet. Bovendien zou een veel langer leven ons beroven van de urgentie en zin van het leven, en van de wens om er elke dag iets van te maken.”

Mientje van Ommen (68)

# 'Ik ben vlakbij hen en heb toch genoeg privacy'

'Ik ga echt niet in een stacaravan wonen', is de eerste reactie van Mientje van Ommen (68), als haar dochter en schoonzoon voorstellen een mantelzorgwoning achter hun huis te plaatsen. Het bleek een gouden oplossing. „Dit moet je alleen doen als de basis goed is. En dat is bij ons zo.”

JOSSELIN GORDIJD

In de zomer van 2023 is Mientjes echtgenoot ernstig ziek. Hij heeft longkanker en heeft steeds meer zorg nodig. Het paar woont in het Gelderse Epse, hun dochter Sabine, schoonzoon Jeroen en hun zoons Dex (14) en Xaf (10) in Halle, drie kwartier rijden verderop. Sabine: „Hoe zieker mijn vader werd, hoe vaker ik merkte dat het telefonisch lastiger was in te schatten wat er aan de hand was. Mijn zus kon ook niet altijd die kant op. En dan stap je toch maar weer in de auto, soms voor niks. Toen de ziekenhuisbezoeken toenamen en er meer zorg thuis nodig was, had dat een steeds grotere invloed op ons gezinsleven. Ik moest soms halsoverkop naar mijn ouders, terwijl Jeroen aan het werk was en de kinderen net uit school kwamen. Dan ga je nadenken: dit wordt niet minder, hoe gaan we hiermee om?”

Xaf: „We konden niet makkelijk naar opa en oma toe. Als er wat zou gebeuren, waren we ver weg.”

Sabine: „Mijn vader keek naar seniorenwoningen in de buurt, maar die waren er bijna niet. We brainstormden over dichterbij elkaar gaan wonen, maar wat is dan dichtbij?”

Toen ontstond het idee over een mantelzorgwoning in hun eigen riante achtertuin. Jeroen: „We waren naar Halle verhuisd om meer ruimte te hebben. En dat hebben we; een grote tuin, met wijds uitzicht. We hadden plek. We gingen naar de gemeente met ons plan, die waren heel welwillend. Ik denk dat we daar geluk mee hebben gehad. De regels zijn per gemeente verschillend.”

Het stel overlegde met Sabines zus, die zelf geen mogelijkheid had dit te doen.

Sabine: „Toen we het voorstel neerlegde bij mijn ouders, slaakte mijn vader een zucht van verlichting. Hij zag het meteen zitten. Mijn moeder, die hartstikke fit was en is, moest wennen aan het idee.”

Mientje: „Ik had er ook geen beeld bij. Het ging over een 'woonunit' en dan zie je toch iets anders voor je dan wat er nu staat: een compleet huis.”

Jeroen: „We gingen naar een open dag van een aanbieder van mantelzorgwoningen om de opties te bekijken. Die bleken heel ruim.”

Xaf: „Wij wilden ook echt geen lelijke stacaravan in onze tuin.”

Sabine: „Toen begonnen ook de gesprekken: wat betekent dit voor ons gezin? Wat verwachten we van elkaar? We wilden niet dat we constant de deur bij elkaar zouden platlopen, dat we verplichtingen hadden naar elkaar, zo van op die-en-die-dag eten we altijd samen.”



Zoons Xaf (met hond) en Dex op de foto met hun ouders en oma.



**OPROEP:** Dit hele jaar maken we verhalen over ouder worden en de toekomst van de ouderenzorg. Wat zou u hierover willen weten? Mail uw vragen en tips naar: [ouderworden@dpgmedia.nl](mailto:ouderworden@dpgmedia.nl)

## woont bij haar dochter in de tuin



Mientje is op de thee bij dochter Sabine en haar man Jeroen. In de tuin haar mantelzorgwoning. FOTOS VINCENT JANNINK

Deze insteek ging mee in het ontwerp van de woning; er moest voldoende privacy voor beide partijen zijn. Sabine: „Onze eethoek en keuken zijn ingericht op het wijde uitzicht. Dat wilden we zo houden. Ook wilden we niet bij elkaar naar binnen kijken.”

De woning werd betaald door opa en oma.

**Sabine:** „We hadden van te voren afgesproken: mijn ouders betalen, wij stellen onze tuin beschikbaar.”

**Mientje:** „Dat konden we, want wij hadden een eigen huis dat we konden verkopen.”

**Sabine:** „Zoiets als dit is natuurlijk alleen mogelijk als je vermogen hebt, want een hypotheek krijg je niet op een mantelzorgwoning.”

Terwijl de plannen steeds meer vorm krijgen, neemt het leven van Mientje een trieste wending. Haar man blijkt een tumor in zijn hoofd te hebben. „Het heeft toen nog maar vier weken geduurd”, zegt Mientje.

Ze deeft haar tranen. Het is bijna een jaar geleden dat haar man overleed. „We hadden net samen alles uitgezocht voor in de woning, maar we konden

er niet samen gaan wonen.”

De plannen gaan door. Twee maanden later is de mantelzorgwoning klaar om geplaatst te worden. Jeroen: „Het was opa's wens dat als hij er niet meer zou zijn Mientje het goed zou hebben. Zij heeft nu nog geen zorg nodig, maar dat komt ooit natuurlijk wel.”

Het gezin dacht alles goed geregeld te hebben, alle vergunningen waren op tijd aangevraagd. Toch kwam er iets onverwachts: de woning zou in drie delen geleverd worden, en om het op de juiste plek te krijgen zou een grote kraan de delen één voor één over het huis de tuin in takelen. Daarvoor moest de straat worden afgezet. Jeroen: „De weg waaraan wij wonen is een provinciale weg. En zo'n weg afsluiten, dat bleek een heel grote onderneming. We moesten in zee met een verkeersregelaarsbureau, er moesten matrixborden komen, omrijroutes. Er was ons verteld dat we alleen een vergunning van 250 euro bij de provincie moesten aanvragen, maar er bleek nog veel meer geregeld te moeten worden. De kosten liepen op tot ruim 7500 euro. Dat was een tegenvaller.”

Eind maart trok Mientje in haar nieuwe woning, 8 meter van de achterdeur van het huis van haar dochter. Om het huisje staat een heg, daarbinnen heeft Mientje haar terras en entree.

De woning is er eentje waar menig mens van droomt: praktisch, warm, nieuw. Een woonkamer met grote ramen, een ruime slaapkamer met ensuite badkamer, inbouwkasten, een rommelkamer en een gastentoilet. En alles levensloopbestendig; het huis is ruim genoeg voor een latere rollator of rolstoel. Mientje: „Ik ben dichtbij hen en toch heb ik voldoende privacy.”

### Wat kost dat en hoe regel je dit?

**Mantelzorgwoningen zijn onder voorwaarden vergunningvrij te realiseren.**

Sinds vorig jaar bepalen gemeenten de regels. Meestal is er een aanvraagprocedure waarin wordt gekeken waar iemand recht op heeft. De gemeente kan vragen om een verklaring van een huisarts, een wijkverpleegkundige of een andere zorgverlener. Sommige gemeenten voeren voorgesprekken met de familie. Er zijn er kant-en-klare zorgwoningen beschikbaar, maar bewoners kunnen zelf ook een aanbouw maken. De kosten verschillen per aanbieder en hangen af van de uitvoering, variërend van 40.000 euro tot 2 ton.

■ Bron: mantelzorg.nl, mantelzorgwoningen.nl



Wat vertelt jouw geboortejahr over je toekomst?



Scan de QR-code en ontdek in onze **onlinespecial** alles over je financiële vooruitzichten, gezondheid en de veranderingen die de vergrijzing met zich meebrengt.



**Sabine:** „We moeten moeite doen om naar elkaar te kunnen zwaaien.” Al snel had Mientje een eigen leven in haar nieuwe woonplaats. „Ik ben vrijwilliger op de basisschool. In mijn oude dorp ben ik ook nog vrijwilliger bij bejaarden, help ik bij activiteiten en zie ik vrienden.”

En dan woon je dus met je (schoon) moeder in de achtertuin. Hoe bevalt dat? Goed, knikken alle partijen. Jeroen: „Dit moet je alleen doen als de basis goed is. Dat is bij ons zo; ik heb er nooit over getwijfeld.”

**Sabine:** „Onze band is hechter geworden.”

**Mientje:** „Het voelt vertrouwd. We hebben echt ons eigen leven, leggen elke week de agenda's naast elkaar; wanneer zijn de drukke dagen? Dan kook ik.”

**Sabine:** „We vullen elkaar aan. En Mientje laat weten waar ze is. Bezoekt ze vrienden en blijft ze een nachtje bij haar andere dochter logeren, dan zegt ze dat.”

**Mientje:** „Ik geeft het altijd netjes door, hoor.”

**Jeroen:** „Bij elkaar op de koffie gaan gebeurt spontaan. We helpen elkaar met kleine dingen. Mientje past op onze huisdieren als wij er niet zijn, wij helpen haar met de administratie en andere dingen.”

**Mientje:** „Ik word langzaam ouder, en kan ook wat krijgen. Dan wordt het voor jullie meer werk.”

**Jeroen:** „Nee hoor, want je bent op een paar meter afstand.”

**Xaf:** „En wij zijn er ook nog. Ik kan oma ook prima helpen.”

**Dex:** „Ik ook.”

**‘We leggen agenda's naast elkaar. Wat zijn drukke dagen? Dan kook ik’**