

A photograph of an elderly woman riding a bicycle on a path. She is wearing a light blue vest over a patterned long-sleeved shirt, red shorts, a white visor, and glasses. A green watercolor-style overlay covers the left side and part of the center of the image, partially obscuring the woman and the background trees.

Een greep uit het leven van Jouke, Aaltje en Sjoukje

Gezonde mobiliteit

ideate

Inhoud

Inhoud	2
De droom van...	3
Over oud worden, mobiel blijven en verkeersveiligheid	4
Verschillende ouderen	7
Aaltje	8
Jouke	13
Sjoukje	18
Bijlage	23

Dit rapport is een uitgave in opdracht van
Regionaal Orgaan verkeersveiligheid Fryslân.
Een uitwerking van de bijeenkomst in het
Sûnenz Centrum in Drachten op 19 september
2019.



De droom van...

Een mobiliteitscentrum? Wat moet dat?

Mensen trekken hun eigen plan en dat is goed. Ook waar het mobiliteit betreft.

Vanuit het Regionaal Orgaan voor de verkeersveiligheid in Fryslân (ROF) hebben we natuurlijk graag dat verplaatsen op een veilige manier (met een veilig vervoermiddel) gebeurt.

Wij denken dat we mensen hier en daar een handreiking (hand=contact, reiki=energie) kunnen doen of een advies kunnen geven. En dat willen we niet alleen vanuit de traditionele zenders (ANWB, VVN) doen, maar vooral met "onverwachte verdachten": de fysiotherapeut, de ergonoom, de huisarts, de buurtsportcoach, de combinatiefunctionaris, het rolmodel en de populaire deskundige (denk aan Erik Scherder, Ard Schenk, Olga Commandeur).

Dat netwerk en die boodschap willen we met u allen in beeld brengen (welke bouwmaterialen hebben we tot onze beschikking). Vervolgens willen we aan de slag. Dat voelt als het bouwen van een kathedraal (Daan Quakernaat: Ga kathedralen bouwen), we beginnen te bouwen, maar weten niet hoe het eindproduct er uit ziet. Loslaten.....

Dat is een avontuur dat ik graag met u allen aan ga.

Sipke van der Meulen
Secretaris ROF

Over oud worden, mobiel blijven en verkeersveiligheid

Mobiliteit is een groot goed. Voor alle mensen, en dus ook voor ouderen. Voor veel mensen staat het zelfstandig kunnen verplaatsen gelijk aan onafhankelijkheid en deelname aan de maatschappij. Het opgeven van mobiliteit houdt zo verband met eenzaamheid en afhankelijkheid. Voor veel ouderen geldt: een waardig leven is een mobiel leven. De urgentie die ouderen voelen om mobiel te zijn en te blijven verdringt niet zelden een veilige verkeersdeelname, zo blijkt uit onderzoek: [\[Doortrappen; veilig blijven rijden\]](#)

Toegeven dat balans houden op de fiets lastig is geworden betekent wellicht afstappen, met het opgeven van het wekelijkse fietstochtje als gevolg; of... Erkennen dat het reactievermogen sterk verminderd is, betekent wellicht dat zelfstandig boodschappen halen bij de supermarkt niet langer mogelijk is.

Veel ouderen blijven lang fietsen of autorijden zonder aanpassingen te treffen in hun gedrag of hulpmiddelen te gebruiken. Soms met nare gevolgen voor eigen gezondheid of de verkeersveiligheid. Verkeersveiligheid raakt aan vele andere thema's, zoals zorg (langer thuis wonen) welzijn (eenzaamheid), sport (het lijf soepel houden) of krimpgebieden (vervoersarmoede). Meer nog, verkeersveiligheid is een thema dat gaat over mensen

en hun gedrag, hun eigenschappen en behoeften, hun sociale en geografische omstandigheden.

Friesland mobiliteitscentrum ouderen

Het ROF verkent de mogelijkheden van een mobiliteitsadviescentrum gericht op oudere verkeersdeelnemers. Een centrum waar stakeholders en geïnteresseerden, en wellicht ook ouderen zelf, kennis kunnen halen over het verkeersgedrag en modaliteitsgebruik van oudere verkeersdeelnemers. Waar de laatste inzichten beschikbaar zijn over hoe ouderen bereikt en bediend kunnen worden. Waar oplossingen worden ontwikkeld om verkeersveiligheid te bevorderen of te waarborgen, vervoersarmoede tegen te gaan en individuele ongevallen te voorkomen. Een ouderen mobiliteitsadviescentrum. Ouderen blijven ondersteunen in hun wens mobiel te blijven, ook als het lijf niet meer wil en zelfs als het aanbod in de directe omgeving verschaalt. Slim samenwerken met relevante partners om eenzaamheid als gevolg van een beperkte actieradius tegen te gaan, of juist om de gezondheid te bevorderen door bewegen te stimuleren.

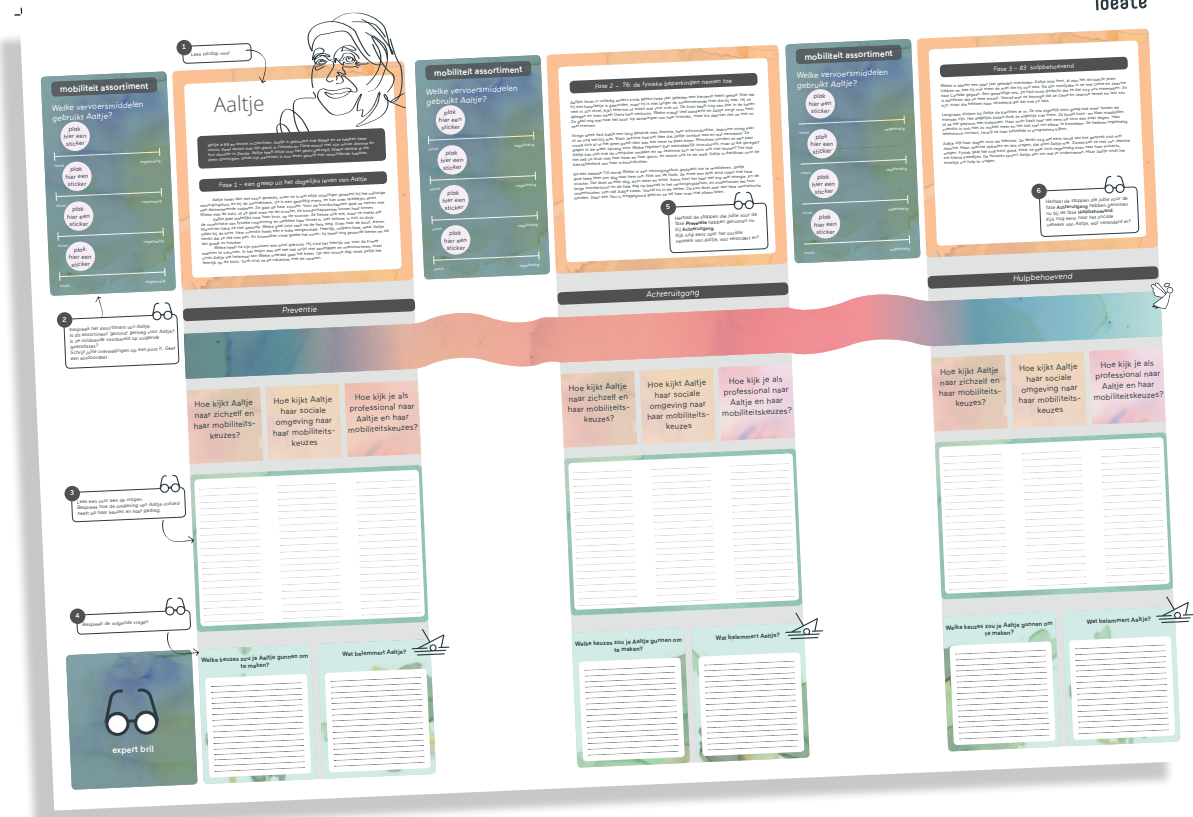
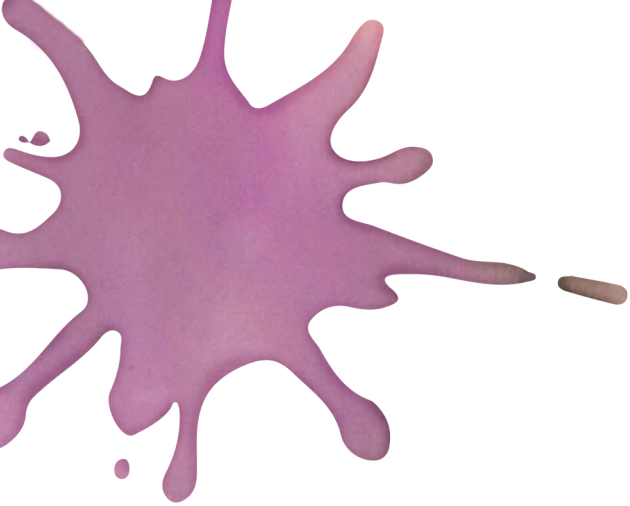
Tijdens de sessie in Drachten stond de vraag centraal hoe het thema van verkeersveiligheid verweven is met welzijn, sport en zorg. Echter, niet vanuit het perspectief van het specialisme, maar vanuit het perspectief van de oudere. Immers, de oudere verenigt als gebruiker van mobiliteit, zorg en welzijn deze specialismen als vanzelfsprekend

in zijn dagelijks leven. Door zowel op de fiets als in de auto te stappen, door wandelen af te wisselen met de e-bike. Door zowel de sportvereniging als de fysiotherapeut te bezoeken. Wie of wat is van invloed bij de keuze voor mobiliteit? Hoe verandert het gebruik wanneer de zorgvraag toeneemt?

De middag leverde een rijk beeld op, en zicht op de vele mogelijkheden die er al zijn om samen te werken aan gezonde mobiliteit voor ouderen. Het riep ook veel vragen op, over de grenzen aan eigen regie, over tijdig ingrijpen en behoud van autonomie.

De opbrengst is verwerkt in dit verslag. Een weergave van de vragen, de dilemma's en kansen. Het is een opbrengst waar we mee verder gaan, om wat nu nog de contouren zijn van een droom om te gaan zetten in een concreet vervolg. Met een weliswaar nog onzekere uitkomst, maar een helder doel: gezonde mobiliteit voor iedereen.





Verskillende ouderen

Aaltje, Jouke en Sjoukje zijn drie profielen die van elkaar verschillen. Onder andere op onderstaande kenmerken. Hun omschrijving staat achteraan als bijlage in dit rapport.



Aaltje

Sociaal netwerk:	Neemt af
Mobiliteits-assortiment:	Beperkt
Fysiek:	Gezond
Persoonlijkheid:	Introvert
Nabijheid van faciliteiten:	Dichtbij, in de buurt



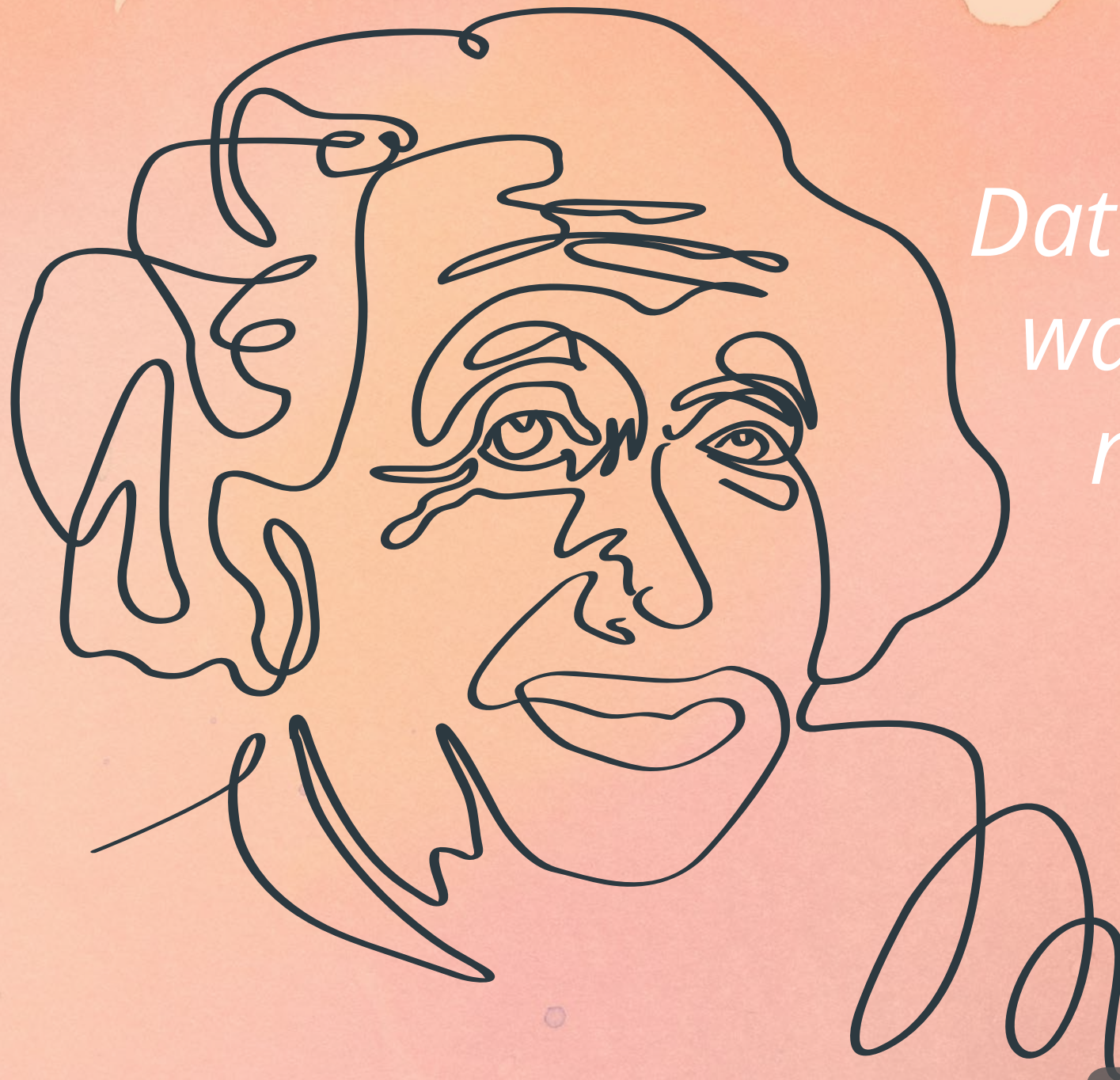
Jouke

Sociaal netwerk:	Beperkt
Mobiliteits-assortiment:	Beperkt
Fysiek:	Neemt af
Persoonlijkheid:	Introvert
Nabijheid van faciliteiten:	Ver



Sjoukje

Sociaal netwerk:	Sterk
Mobiliteits-assortiment:	Sterk
Fysiek:	Gezond
Persoonlijkheid:	Extrovert
Nabijheid van faciliteiten:	Dichtbij, in de buurt



*“Nee joh.
Dat hoeft niet,
want ik wil je
niet tot last
zijn.”*

De teksten van Aaltje uit de workshop staan
achteraan, als bijlage in dit document

Aaltje

Aaltje wordt ouder

Mobiliteitsassortiment



- Gaat meestal op haar scooter naar het koor of boodschappen doen.



- Pakt af en toe haar fiets, maar voelt zich onzeker, dus gaat liever met de scooter



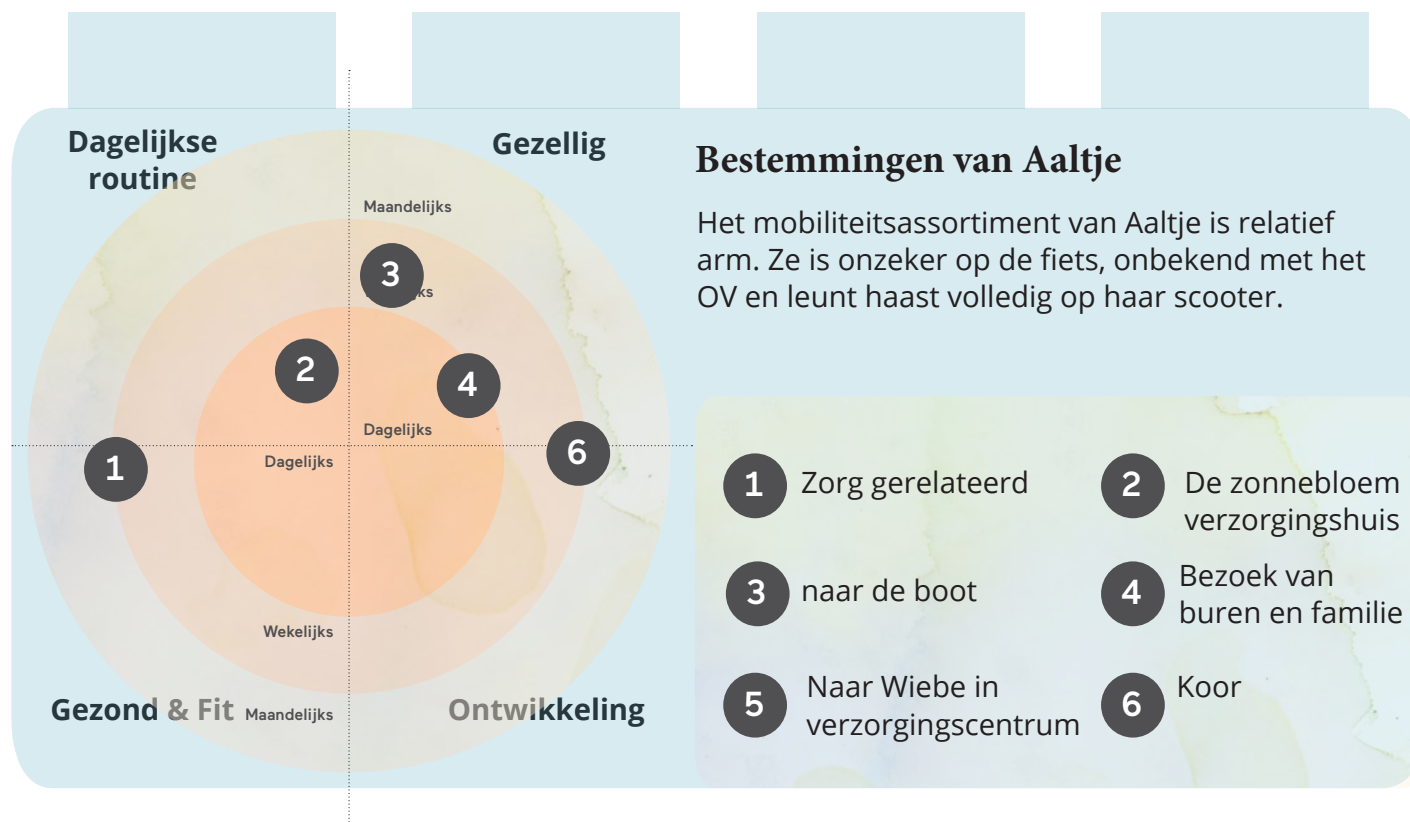
- Het OV is ingewikkeld, veel gedoe en druk, dus gebruikt ze zelden

Wat houdt Aaltje tegen?

- Onzeker. Ze leunt op haar man, hij kan rijden.
- Dankzij de scooter heeft ze geen noodzaak om het OV te leren kennen en is een elektrische fiets niet echt nodig.
- Zorgzaam naar anderen, maar vergeet daarin zichzelf.

Hoe gaan de kinderen van Aaltje met haar in gesprek over de toekomst?

Wie kan met Aaltje een mobiliteitsstrategie bedenken?



Hoe stimuleren de fysio en Ergotherapeut Aaltje om meer te fietsen en wandelen?

Welke rol heeft de scooterwinkel waar Aaltje haar scooter heeft koopt? Wat kunnen zij actief doen om haar op alternatieve vervoersmiddelen te wijzen?

Fysieke achteruitgang

Mobiliteitsassortiment



- Ze rijdt regelmatig een flink stuk op haar scooter.



- Ze vindt de fiets eng, dus gebruikt haar fiets nooit meer. OV is voor haar ook onbekend.



- Een taxi is zonde van haar geld, dus enkel in noodgevallen maakt ze hier gebruik van.

Wat houdt Aaltje tegen?

- Aaltje voelt zich verantwoordelijk voor haar man, dus gaat door weer en wind naar hem toe, ook als het haar eigenlijk niet lukt.
- Ze is zuinig, en weet niet op wie ze een beroep zou kunnen doen, 'de kinderen zijn al zo druk'.

Hoe attendeert het Centrum waar Wiebe wordt verzorgd, Aaltje op haar eigen welzijn?

Wie kan samen met Aaltje het aanbod aan passende interventies inventariseren?



Hoe kan de sociale omgeving van Aaltje meer alert zijn op haar mobiliteitsstrategie?

Hoe starten en voeren de kinderen van Aaltje het gesprek over ouder worden?

Welke actie neemt een organisatie zoals een zangkoor, wanneer ze zien dat iemand moeite krijgt om te komen?

Hulpbehoevend

Mobiliteitsassortiment



- Ze durft niet goed meer op haar scooter, dus die staat vaak stil.



- Ze is afhankelijk van wandelen, wat nog goed gaat.



- Het OV is te spannend en ingewikkeld. Ze durft niet met de bus op pad.

Wat houdt Aaltje tegen?

- Ze wil veel, maar durft het niet te vragen. Ze weet niet waar ze wat zou kunnen vragen. Waar ze om zou kunnen vragen.
- Ze wil zelfstandig overkomen.
- Ze heeft niet geleerd om eigen keuzes te maken en invloed op haar eigen leven te nemen. Daarom laat ze het leven overkomen.

Hoe kunnen twee vriendinnen die niet zelf naar elkaar toe kunnen, elkaar toch blijven zien?

Waar kan een huisarts naartoe verwijzen als hij of zij bij een patient vermoed dat iemand steeds meer alleen wordt?



Hoe had een supermarkt kunnen signaleren hoe het met Aaltje gaat?

Conclusies voor Aaltje

Aaltje is een terughoudend type. Ze is moeilijk te bereiken. Ze heeft moeite met vragen voor haarzelf, omdat ze zichzelf vaak wegcijfert. Bij Aaltje is een *familie beraad* wenselijk.

Wie en wat zou zo'n *beraad* kunnen stimuleren?

Wie en wat zou zo'n *beraad* kunnen voeden met de juiste vragen?

Aaltje gun je een gesprek over ouder worden en hoe ze dat voor zich ziet. Zodat ze haar eigen doelen stelt. Dat ze voor zichzelf keuzes maakt, waar zij zelf aan wil werken, of voor wil gaan.

Waar ze zelf regie op wenst te houden en wat ze hiervoor organiseert. Wie zouden deze vragen kunnen stellen?

Voor Aaltje is veel mogelijk. Haar kinderen willen helpen. Er is een huisarts waar ze terecht kan. Het WMO loket heeft Aaltje van alles te bieden, maar ze laat zich tegenhouden omdat ze geen vraag heeft die ze zou kunnen stellen.

Signaleren is daarom belangrijk bij dit profiel. Wat wanneer iemand niet zelf de vraag stelt. Waar let je op en hoe stimuleer je dat verschillende partijen in de gaten krijgen wat er speelt. En hoe krijg je Aaltje zover dat ze hulp kan accepteren?

Dilemma

Aaltje durft niet goed te vragen, want ze wil anderen niet tot last zijn.

Aaltje gaat de deur nauwelijks meer uit ondanks weinig fysieke problemen. Ze weet niet goed waar ze heen kan.

Anderen weten niet goed wat Aaltje nodig heeft, omdat ze niet iets vraagt en geen wensen of doelen deelt.

Omdat Aaltje niet zelf actie onderneemt weet ze ook niet wat er aan mogelijkheden bestaat.

*“Men moet geen
oude bomen
verplanten...”*

De teksten van Jouke uit de workshop staan
achteraan, als bijlage in dit document

Jouke

Jouke wordt ouder

Mobiliteitsassortiment



- Een wandelingetje, daar draait Jouke zijn hand niet voor om.



- Rijd regelmatig met de auto. Af en toe regelt hij dat hij met iemand mee kan rijden.



- Pakt weinig zijn fiets. Gaat liever met de auto.



- Er is weinig ov in de buurt. Jouke pakt liever zijn auto dan dat hij uitzoekt hoe hij met de bus zou kunnen gaan.

Wat houdt Jouke tegen?

- Nukkig karakter, staat niet stil bij de toekomst
- Onbekendheid met ov (Wat de boer niet kent...)
- Woont buiten het dorp
- Rijdt graag
- Pijn, daardoor minder fietsen en lopen

Welke rol speelt een Biljartvereniging in relatie tot het gesprek over ouder worden? Hoe past dit gesprek in het leven van iemand als Jouke?

Welke sociale groepen brengen 'ouder worden' ter sprake bij Jouke?



Hoe krijg je Jouke in beweging om nieuwe activiteiten aan te gaan?

Wie kan Jouke introduceren bij het OV en daarmee meer vertrouwd maken met vervoers alternatieven?

Fysieke achteruitgang

Mobiliteitsassortiment



- Autoritjes worden korter. Niet meer in het donker en minder ver



- Wandelen gaat moeilijker. De rollator is soms een uitkomst



- Jouke laat de fiets voortaan staan.



- Jouke is nog steeds niet vertrouwd met het ov. Hij weet niet goed hoe hij met de bus zou kunnen gaan.

Wat houdt Jouke tegen?

- Nukkelig karakter, koppig
- Onbekendheid (Wat de boer niet kent...)
- Woont buiten het dorp
- Last met lopen
- Vindt meerijden prima

Wie heeft een signalerende functie wanneer iemand langzaam rijden, lopen, fietsen, minder laat worden?

Wie kan met Jouke kunnen ontdekken waar hij plezier of voldoening uit zou kunnen halen, waardoor hij meer heeft om voor te werken



Op welke manier had het ziekenhuis alerter kunnen zijn op de revalidatie van Jouke, en daarbij meer rekening met mobiliteit- breed kunnen houden?

Wie zou met Jouke het bestaande aanbod kunnen verkennen en eens uitproberen?

Hulpbehoevend

Mobiliteitsassortiment



- In huis verplaatst Jouke zich met ondersteuning zoals een traplift.



- Hij komt weinig meer buiten. Maar hij gebruikt soms een rollator.



- Eigenlijk stapt hij nooit meer in de auto. Maar hij wil er nog geen afstand van doen.

Wat houdt Jouke tegen?

- Bestemmingen verdwijnen (niet meer oppassen en de boerderij verdwijnt).
- Lopen is pijnlijk, autorijden gaat eigenlijk niet meer
- Onbekend, wil niet veranderen of verhuizen (Wat de boer niet kent...)

Wie kan helpen in creatieve oplossingen bedenken en bijdragen aan mantelzorgen?



Op het gebied van boodschappen en langskomen op de koffie, wat kunnen Jouke zijn kinderen anders organiseren?

Hoe krijg je een systeem mee als de oplossingen in de leefwereld van een individu lijken te passen?

Conclusies voor Jouke

Jouke is een behoudende man. Hij houdt er niet van om stil te staan bij het idee dat het leven er morgen anders uitziet dan vandaag. Het lijkt erop dat Jouke het verlies van een aantal belangrijke zaken uit het leven nog aan het verwerken is. Grote ontregelende klappen zoals het overlijden van zijn vrouw, de achteruitgang van zijn eigen gezondheid en het verhuizen van zijn zoon zijn zwaar voor Jouke.

Jouke heeft geen zin in denken aan morgen. Hij leeft nu.

Zo lang het op deze manier kan. Hij staat niet stil bij wat hem nog meer te wachten zou staan. Dat maakt dat een tegenslag hem overvalt. Hij is er niet op voorbereid. Maar hij lijkt zich ook nauwelijks te willen voorbereiden.

Jouke staat nauwelijks open voor een voorstel om iets op een andere manier te organiseren of aan te pakken. Hij wil niet iets dat anders is dan dat wat hij kent. Om Jouke te bereiken moet je via een vertrouwde route komen.

Dilemma

Jouke is sterk verknocht aan zijn eigen omgeving. Aan zijn eigen gewoonten. Hij is een boer en heeft de ruimte nodig. Jouke is koppig. Lastig te overtuigen.

Jouke wil niet veranderen maar overziet de gevolgen van deze starre houding niet. Jouke laat het erop aan komen dat hij zijn bestaan steeds meer teruggetrokken en steeds meer afhankelijk wordt.



*“Ik doe veel om
fit en actief te
blijven.
Ik wil echt niet
verpieteren
thuis achter de
Geraniums...”*

De teksten van Sjoukje uit de workshop
staan achteraan, als bijlage in dit document

Sjoukje

Sjoukje wordt ouder

Verplaatsgewoonten



- Fietsen, zoveel het kan. Heerlijk vinden Sjoukje en Jan hun fietstochten.



- Sjoukje gaat regelmatig met het OV. Dan maakt ze een lange reis met bus en trein. Jan gaat niet mee.



- Sjoukje rijdt zelden auto. Meestal rijdt Jan. Maar Sjoukje wordt wel door Jan gestimuleerd om te blijven rijden.

Wat houdt Sjoukje tegen?

- Sjoukje mist het vertrouwen in autorijden. Dat maakt dat ze het zelden doet.
- Sjoukje staat open voor verschillende manieren van vervoer. Haar man is meer behoudend. Hij kiest het liefst voor de auto.

Hoe neem je binnen een relatie beide partners mee met digitale vaardigheden?

Bij aanschaf van een nieuwe auto, hoe attendeert een garage op een rolstoelvriendelijke auto?



Wie voert het gesprek over levensloopbestendig wonen?

Hoe spreken Sjoukje en Jan eerder over de toekomst en wat ze daarvan verwachten?

Fysieke achteruitgang

Mobiliteitsassortiment



- Sjoukje fietst een stuk minder omdat ze meer onzeker wordt. Het blijft wel haar belangrijkste vervoersmiddel.



- Sjoukje reist met het OV maar het gaat haar meer energie te kosten. Vooral het aantal tripjes neemt af.



- Eigenlijk stapt ze zelden in de auto. Jan brengt haar als ze ergens heen rijden.

Wat houdt Sjoukje tegen?

- Ze baalt enorm dat ze onzeker wordt op de fiets. Jan voedt haar angsten. Ze heeft moeite met accepteren.
- Ze vindt het niet fijn om hulp te vragen en voelt zich nog onvoldoende aangesproken door mogelijkheden zoals een plusbus.

Hoe zorg je dat mensen zoals Sjoukje niet te voorzichtig worden en daarmee zichzelf belemmeren?

Hoe zou het sociaal wijkteam op dit moment kunnen inzien wat er speelt en een mobiliteitsplan kunnen maken met deze twee nu nog actieve mensen?



Hoe kan de arts van Sjoukje Jan erop wijzen dat hij ook voor zichzelf moet zorgen, nu hij de zorg voor Sjoukje grotendeels op zich neemt?

Wie woont waar, welke vrienden en familieleden kunnen wat bijdragen?

Hulpbehoevend

Mobiliteitsassortiment



- Jan mag eigenlijk niet rijden, maar ziet het als enige mogelijkheid.



- Jan is niet vertrouwd met het OV en voelt zich ontredderd wanneer zijn rijbewijs is ingenomen.

Wat houdt Jan tegen?

- Jan heeft zijn sociale contacten laten verwaarlozen.
- Jan is weinig digitaal vaardig. Dit beperkt hem in het gebruik van het ov (ov chipkaart) waar hij sowieso weinig vertrouwd mee is. Ook beperkt het hem in contact met mensen in zijn omgeving.
- Jan zijn slechte ogen zitten hem in de weg, hij ziet weinig.
- Jan is somber en alleen. Daarom staat hij minder open voor alternatieven en activiteiten.

Hoe komt Jan in contac met vrijwilligers die hem willen rondrijden?

Hoe krijgt Jan nieuwe contacten met anderen die in hetzelfde wooncentrum wonen?

Rijden met medicatie is gevaarlijk. Wie kan Jan en Sjoukje stimuleren om samen op een duofiets mooie tochten te gaan fietsen?



Hoe kunnen Jan zijn kinderen hem stimuleren om nieuwe activiteiten aan te gaan?

Hoe komt Jan in gesprek met het wijkteam over zijn vervoersbehoeften, of activiteiten? Zoals een (etage)moestuin in de buurt en vrijwilliger die hem brengt.

Conclusies voor Sjoukje

Sjoukje is tijdens de eerste fase van ouder worden een voorbeeld vrouw. Een krachtige en actieve dame. Bezigt met blijven bewegen, blijven verplaatsen en blijven ontwikkelen. Ze staat open voor nieuwe avonturen. Toch blijkt het voor haar moeilijk om fysieke achteruitgang te accepteren en daar waar mogelijk, om hulp te vragen.”

Sjoukje mist het vertrouwen in autorijden. Wanneer haar fysiek haar in de steek laat, verliest ze ook het vertrouwen in fietsen. Op dat moment lijken er kansen te liggen bij de

auto. Het is mogelijk zonde dat ze niet gemakkelijk de auto pakt. Maar als we naar Sjoukje kijken, dan blijkt het advies in de eerste levensfasen: geniet van het leven zolang het kan. Je kan niet alles voorkomen en opvangen.

Jan, haar man is minder actief met ‘bij blijven’. Hij is meer verknocht aan de auto. Jan heeft weinig interesse in een tablet of smartphone. Op het moment dat het niet goed gaat met Sjoukje verwaarloost hij zijn eigen sociale netwerk om al zijn tijd aan Sjoukje te kunnen geven. Dit blijkt lastig wanneer hij er alleen voor komt te staan. Hoe moet hij nu verder? Hoe kan hij opnieuw zijn leven opbouwen zodat hij plezier ervaart. Zonder eigen auto, maar met alternatieven om zich net als vroeger te blijven verplaatsen.

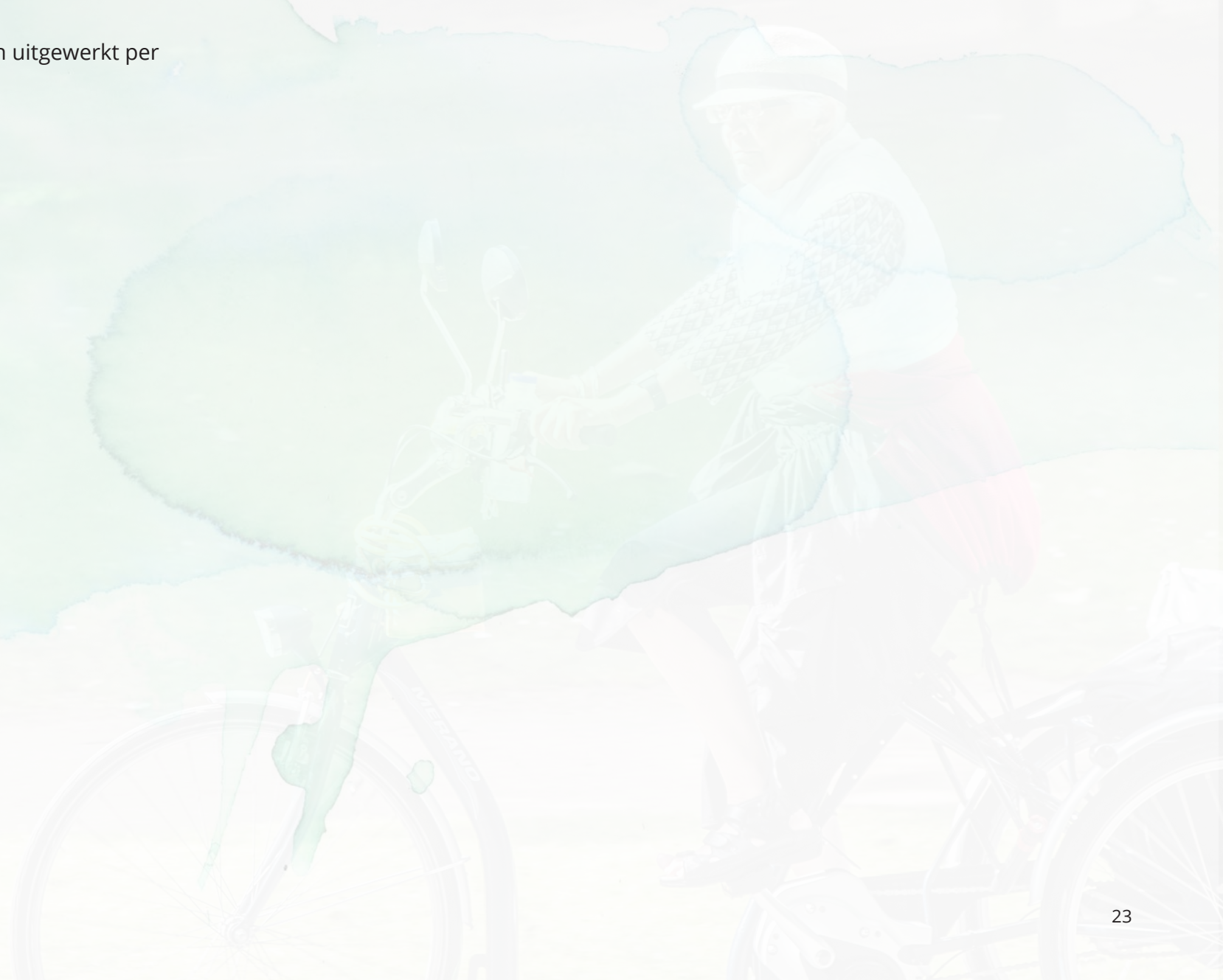
Dilemma

Sjoukje haar gezondheid laat haar in de steek. Haar man neemt de volledige zorg voor Sjoukje op zich. Hij houdt hun twee mobiel dankzij zijn rijbewijs. Dit legt een hoge druk op zijn rijvaardigheid.

Omdat Jan al zijn tijd en energie besteed aan zijn vrouw Sjoukje, heeft hij weinig aandacht voor zichzelf. Hij rijdt te lang door met zijn auto. Zonder zijn rijbevoegdheid blijkt Jan over weinig mobiliteitsopties te beschikken.

Bijlage

De teksten van de drie profielen uitgewerkt per levensfase.



Fase 1 - Dagelijks leven van Aaltje

Aaltje is 69 en woont in Drachten. Aaltje is getrouwd met Wiebe en ze hebben twee zoons. Karel woont met zijn gezin in Canada en Oene woont met zijn vrouw Jeanine en hun dochter in Zwolle. Aaltje heeft altijd voor het gezin gezorgd, Wiebe werkte al die jaren Groningen. Sinds zijn pensioen is hun leven gevuld met verschillende hobbies. Aaltje heeft nooit haar rijbewijs gehaald, maar ze heeft zich altijd prima kunnen redden met haar scooter. Aaltje is voorzichtig in het verkeer -bang volgens Wiebe. Ze vindt het verkeer maar druk en OV veel gedoe. Daardoor ziet ze haar zoon en haar kleindochter minder dan ze zou willen.

Aaltje heeft dan wel nooit gewerkt, maar ze is wel altijd vrijwilliger geweest bij het naburige verzorgingshuis en bij de zonnebloem. Ze is een geduldig mens, en kan uren spelletjes doen met dementerende ouderen. Ze gaat op haar scooter. Voor de boodschappen gaat ze samen met Wiebe met de auto, of ze gaat even op de scooter, de boodschappentas tussen haar benen.

Aaltje gaat wekelijks naar haar koor, op de scooter. Ze fietste ook wel, maar ze merkt dat de combinatie van fysieke inspanning en opletten haar teveel is. Het verkeer is ook zo druk. Misschien fietst ze niet genoeg. Wiebe gaat juist vaak op de fiets weg. Even naar de boot, eieren halen bij de boer. Haar vriendin heeft een e-bike aangeschaft. Heerlijk, volgens haar, maar Aaltje denkt dat ze dat niet

kan. En bovendien vindt Wiebe het onzin: hij heeft nog gezonde benen en wil dat graag zo houden.

Wiebe heeft na zijn pensioen een boot gekocht. Hij vindt het heerlijk om over de Friese wateren te schuiven. In het begin was het wel wat strijd met aanleggen en manoeuvreren, maar sinds Aaltje het helemaal aan Wiebe overlaat gaat het beter. Op een mooie dag vindt Aaltje het heerlijk op de boot. Toch mist ze de vakanties met de caravan.

Verplaatsgewoonten



- Gaat meestal op haar scooter naar het koor of boodschappen doen.



- Pakt af en toe haar fiets, maar voelt zich onzeker, dus gaat liever met de scooter



- Het OV is ingewikkeld, veel gedoe en druk, dus gebruikt ze zelden

Wat houdt Aaltje tegen?

- Onzeker. Ze leunt op haar man, hij kan rijden.
- Dankzij de scooter heeft ze geen noodzaak om het OV te leren kennen en is een elektrische fiets niet echt nodig.
- Zorgzaam naar anderen, maar vergeet daarin zichzelf.

Fase 2 - De fysieke beperkingen nemen toe

Aaltjes leven is volledig anders sinds Wiebe twee jaar geleden een beroerte heeft gehad. Niet dat hij een kasplantje is geworden, maar hij is niet langer de ondernemende man die hij was. Hij zit veel in zijn stoel, kijkt televisie of staart wat voor zich uit. De boot heeft nog een jaar in de haven gelegen en toen heeft Oene hem verkocht. Wiebe vraagt veel aandacht en Aaltje zorgt voor hem. Ze gaat nog wel naar het koor, op aandringen van haar vriendin, maar los daarvan ziet ze niet zo veel mensen.

Vorige week had Aaltje een lang gesprek met Jeanine, haar schoondochter. Jeannine vroeg haar of ze nog wel blij was. Want Jeanine had het idee dat Aaltje somber was en wat eenzaam? Ze vroeg zich af of het geen goed idee was wat meer te gaan doen. Misschien konden ze een paar dagen in de week opvang voor Wiebe regelen? Een aantrekkelijk vooruitzicht, maar al dat geregeld? Aaltje kan niet met de computer omgaan en op Jeannine kon ze toch ook niet leunen? Die had het zelf zo druk met haar baan en haar gezin, en woont ook te ver weg. Aaltje is dankbaar voor de betrokkenheid van haar schoondochter.

Na een tweede TIA wordt Wiebe in een verzorgingshuis geplaatst om te revalideren. Aaltje gaat twee keer per

dag naar hem toe. Niet om de hoek. Ze moet een flink eind rijden met haar scooter. Dat doet ze elke dag, door weer en wind. Soms kost het haar wel erg veel energie. En de lange scootertocht en de hele dag op bezoek in het verzorgingstehuis, en ondertussen het huis onderhouden. Het valt Aaltje zwaar. Vooral nu in de winter. De kou doet zeer aan haar reumatische handen. Maar een Taxi is weggegooid geld en ze wil haar man niet alleen laten.

Verplaatsgewoonten



- Ze rijdt regelmatig een flink stuk op haar scooter.



- Ze vindt de fiets eng, dus gebruikt haar fiets nooit meer. OV is voor haar ook onbekend.



- Een taxi is zonde van haar geld, dus enkel in noodgevallen maakt ze hier gebruik van.

Wat houdt Aaltje tegen?

- Aaltje voelt zich verantwoordelijk voor haar man, dus gaat door weer en wind naar hem toe, ook als het haar eigenlijk niet lukt.
- Ze is zuinig, en weet niet op wie ze een beroep zou kunnen doen, 'de kinderen zijn al zo druk'.

Fase 3 - Aaltje wordt hulpbehoevend

Wiebe is alweer een paar jaar geleden overleden. Aaltje mist hem, al was het de laatste jaren tobben en was hij niet meer de man die hij ooit was. Na zijn overlijden is ze met Oene en Jeanine naar Canada gegaan. Een geweldige reis. Ze had nooit gedacht dat ze dat nog zou meemaken. Ze is dankbaar dat ze mee mocht. Vooraf was ze bezorgd dat ze Oene en Jeanine teveel tot last zou zijn, maar die hebben haar verzekerd dat dat niet zo was.

Langzaam sluipen bij Aaltje de klachten er in. Ze zou eigenlijk best graag wat meer tussen de mensen zijn. Het dagelijks koken doet ze eigenlijk niet meer. Ze koopt kant- en klaar maaltijden of ze eet gewoon een boterham. Haar zoon haalt haar wel eens op voor een paar dagen. Haar vriendin is ook niet zo mobiel meer en het lukt niet om elkaar te bezoeken. Ze hebben regelmatig telefonisch contact, terwijl ze naar hetzelfde tv programma kijken.

Aaltje slijt haar dagen voor de televisie. Ze denkt nog wel eens terug aan het gesprek ooit met Jeanine. Maar Jeanine opbellen en iets vragen, dat doet Aaltje niet. Zoveel kan ze niet van Jeanine vragen. Fysiek gaat het nog best goed, maar ze gaat toch regelmatig

even naar haar huisarts, om kleine kwaaltjes. De huisarts spoort Aaltje aan om wat te ondernemen. Maar Aaltje vindt het moeilijk om hulp te vragen.

Verplaatsgewoonten



- Ze durft niet goed meer op haar scooter, dus die staat vaak stil.



- Ze is afhankelijk van wandelen, wat nog goed gaat.



- Het OV is te spannend en ingewikkeld. Ze durft niet met de bus op pad.

Wat houdt Aaltje tegen?

- Ze wil veel, maar durft het niet te vragen. Ze weet niet waar ze wat zou kunnen vragen. Waar ze om zou kunnen vragen.
- Ze wil zelfstandig overkomen.
- Ze heeft niet geleerd om eigen keuzes te maken en invloed op haar eigen leven te nemen. Daarom laat ze het leven overkomen.

Fase 1 - Dagelijks leven van Jouke

Twee dochters wonen in Drachten en één dochter woont in Heerenveen. Jouke is geboren en getogen in Oudega, hij kent de gemeenschap op zijn duimpje. Jouke is een rustige, een beetje teruggetrokken man. Hij heeft een redelijk actief leven. Hij past regelmatig op de kinderen van zijn dochters. Hij pakt makkelijk de auto, hij gaat eens in de week biljarten en op zondag gaat hij naar de kerk. Met zijn schoonzoon gaat hij regelmatig naar een voetbalwedstrijd van Heerenveen.

Zoon Ben woont een paar honderd meter verderop de dyk, op de boerderij die lang van Jouke was. De weg is rustig, maar auto's rijden er hard. Jouke wandelt er meestal naar toe. Zijn rechterheup doet hem steeds vaker zeer, waardoor hij nu soms de auto pakt. Of toch maar thuisblijft.

Jouke zijn oudste zus viert haar vijftig jarig huwelijk. Het feest is in Arnhem. Zijn jongste broer zal rijden. Jouke rijdt graag mee, zelf gaat hij niet graag met de auto over de snelwegen.

Jetske, Jouke's oudste dochter, maakt zich zorgen om Jouke zijn heup. Ze moedigt hem aan om naar de huisarts te gaan, maar Jouke is wat nukkig, dat gedoe. Met de auto

kan hij nog overal komen, en de dokter kan er vast ook niets aan doen. De pijn in zijn heup is zo hevig geworden dat de huisarts hem meteen heeft doorgestuurd naar het ziekenhuis. Volgende week krijgt hij een nieuwe heup. Daarna moet hij een revalidatieprogramma volgen bij een fysiotherapeut.

Verplaatsgewoonten



- Een wandelingetje, daar draait Jouke zijn hand niet voor om.



- Rijd regelmatig met de auto. Af en toe regelt hij dat hij met iemand mee kan rijden.



- Pakt weinig zijn fiets. Gaat liever met de auto.



- Er is weinig ov in de buurt. Jouke pakt liever zijn auto dan dat hij uitzoekt hoe hij met de bus zou kunnen gaan.

Wat houdt Jouke tegen?

- Nukkig karakter, staat niet stil bij de toekomst
- Onbekendheid met ov (Wat de boer niet kent...)
- Woont buiten het dorp
- Rijdt graag
- Pijn, daardoor minder fietsen en lopen

Fase 2 - De fysieke beperkingen nemen toe

Sinds Jouke zijn nieuwe heup heeft is de pijn weg, maar lopen gaat niet zo heel vlot meer. Hij was al langer slechthorend, maar zijn klachten verergeren. Hij gaat nog wel naar de biljartavond, maar de gesprekken pikt hij niet echt meer op. Hij gaat wekelijks bij Jetske eten, dat is fijn. In de winter vindt hij het wel vervelend om door het donker terug te rijden.

Al jaren had zoon Ben moeite het hoofd boven water te houden, en nu is de kogel door de kerk. Het bedrijf wordt verkocht. Ben kan een aardige baan krijgen bij een proefboerderij waar onderzoek wordt gedaan door de universiteit. Ben is daardoor wel alle dagen weg en komt pas laat thuis. Jouke mist het dagelijkse bezoekje, maar is blij dat zijn zoon nog werk heeft.

Jouke komt de laatste tijd vaker bij de huisarts. Hij heeft het soms benauwd en zijn andere heup zit hem ook dwars. De dokter heeft er wel op aangedrongen wat meer te bewegen, bij een fietsgroep aan te sluiten of bij de fysiotherapie. Ook Jetske dringt daarop aan. Desondanks onderneemt Jouke niets.

Verplaatsgewoonten



- Autoritjes worden korter. Niet meer in het donker en minder ver



- Wandelen gaat moeilijker. De rollator is soms een uitkomst



- Jouke laat de fiets voortaan staan.



- Jouke is nog steeds niet vertrouwd met het ov. Hij weet niet goed hoe hij met de bus zou kunnen gaan.

Wat houdt Jouke tegen?

- Nukkelig karakter, koppig
- Onbekendheid (Wat de boer niet kent...)
- Woont buiten het dorp
- Last met lopen
- Vindt meerijden prima

Fase 3 - Jouke wordt hulpbehoevend

Jouke is nu 86. Zijn geest is nog goed en daar is hij trots op. Hij woont nog in zijn huisje aan de dyk in Oudega. Een paar jaar geleden heeft Ben een traplift laten installeren. Wel fijn, want zijn lijf laat hem in de steek. Heupen en knieën... Dochter Jetske komt eens in de week bij hem, om de bankzaken te doen en boodschappen af te leveren. Zijn eten wordt bezorgd in de avond. Jouke vindt dat er goed voor hem gezorgd wordt. Hij komt niet vaak meer buiten en biljarten doet hij niet meer.

Ben heeft de boerderij verlaten en woont nu in de stad. Hij heeft voorgesteld een appartement voor Jouke te zoeken in Drachten, maar dat vindt Jouke toch te ver gaan. Je moet een oud beestje niet meer verplaatsen. In de boerderij woont een gezin, ze hebben het volledig verbouwd.

Jouke is boos op zijn dochter. Ze heeft hem gevraagd of haar oudste zoon de auto mag gebruiken. Ze heeft in het gesprek laten vallen dat ze liever niet meer heeft dat Jouke zijn auto zelf nog gebruikt. Van Jouke mag zijn kleinzoon de auto best lenen. Maar hij moet de auto wel iedere week terug brengen. Ze kunnen zijn auto toch niet zomaar bij hem weghalen.

Verplaatsgewoonten



- In huis verplaatst Jouke zich met ondersteuning zoals een traplift.
- Hij komt weinig meer buiten. Maar hij gebruikt soms een rollator.



- Eigenlijk stapt hij nooit meer in de auto. Maar hij wil er nog geen afstand van doen.

Wat houdt Jouke tegen?

- Bestemmingen verdwijnen (niet meer oppassen en de boerderij verdwijnt).
- Lopen is pijnlijk, autorijden gaat eigenlijk niet meer
- Onbekend, wil niet veranderen of verhuizen (Wat de boer niet kent...)

Fase 1 - Dagelijks leven van Sjoukje

Sjoukje is 67 en leeft een actief leven. Ze woont in Surhuisterveen, met Jan en de kat Moosje. Sjoukje haar kinderen zijn de deur uit en hebben alle drie een eigen gezin. Sjoukje heeft gewerkt als juf op de basisschool. Ze moest wel even wennen toen ze eenmaal met pensioen was, maar inmiddels hebben Jan en zij hun draai gevonden.

Sjoukje gaat heel regelmatig met de bus en de trein naar haar dochter in Nijmegen. Een flinke reis, maar ze past graag op haar kleinkinderen en ze vindt het fijn om haar dochter te ontlasten. Als de kinderen naar school zijn, maakt zij de keukenkastjes schoon of de ramen. Van die dingen waar haar dochter niet aan toekomt. Jan gaat meestal niet mee. Hij is druk op de tuin en heeft een hekel aan dat gereis. Maar Sjoukje is graag zelfstandig en wil niet verpieteren.

In het dorp is Sjoukje een bezig bijtje. Ze vervoert haar boodschappen in de fietstassen. Heerlijk vindt ze die vrijheid, te kunnen gaan en staan waar ze maar wil. Ze zit in een leesclub om haar geest scherp te houden en geniet helemaal als haar kinderen op bezoek komen. Dan is ze dagen in de weer met koken, plannen. Daarna moet ze echt bijkomen, maar dat kan ook. Ze heeft immers alle tijd.

Sjoukje wil graag met haar tijd mee blijven gaan. Ze heeft onlangs een smartphone aangeschaft. Haar kleinzoon heeft handige apps erop gezet en haar het

gebruik uitgelegd. Ze had al een ipad, dus zo moeilijk is het allemaal niet. Wat geniet ze van whatsappen met haar kleinkinderen. Ze moedigt haar vriendinnen aan er ook een te nemen, maar ze merkt dat dat niet zo heel makkelijk gaat. En Jan... die moet er niets van hebben.

Verplaatsgewoonten



- Fietsen, zoveel het kan. Heerlijk vinden Sjoukje en Jan hun fietstochten.



- Sjoukje gaat regelmatig met het OV. Dan maakt ze een lange reis met bus en trein. Jan gaat niet mee.



- Sjoukje rijdt zelden auto. Meestal rijdt Jan. Maar Sjoukje wordt wel door Jan gestimuleerd om te blijven rijden.

Wat houdt Sjoukje tegen?

- Sjoukje mist het vertrouwen in autorijden. Dat maakt dat ze het zelden doet.
- Sjoukje staat open voor verschillende manieren van vervoer. Haar man is meer behoudend. Hij kiest het liefst voor de auto.

Fase 2 - De fysieke beperkingen nemen toe

De weg naar de supermarkt ligt open. Ze zijn de weg aan het repareren. Er lagen van die metalen platen op het fietspad. Sjoukje is met haar wiel vast komen te zitten tussen de platen en gevallen. Er waren gelukkig al snel mensen in de buurt om haar te helpen opstaan. De schade viel mee. Haar fiets was nog heel, en zelf had ze vooral enorme blauwe plekken. Haar hele heup was blauw. Eigenlijk schaamde Sjoukje zich nog meer dan dat het haar zeer deed. Ohjee, is deze val het begin van het niet meer kunnen fietsen?

Sjoukje herstelt helemaal van het fietsongeval, maar de schrik zit er wel in. Flink zijn, zegt ze tegen zichzelf en ze blijft op haar fiets stappen. Jan is het er niet mee eens en wil dat ze stopt. Maar Sjoukje vindt dat onzin. Ze kibbelen er regelmatig over. Jan vindt Sjoukje koppig, ziet ze nou zelf niet dat ze slingert op die fiets en ze onhandiger wordt?

Jan wil nu echt dat Sjoukje naar de dokter gaat. De trilling in haar handen is niet meer te negeren en ze beweegt zich echt anders dan vroeger. De kinderen merken het ook op. Bij de neuroloog komt het hoge woord eruit. Parkinson. Sjoukje is totaal uit het veld geslagen. Zij was toch gezond en fit? Wat gaat dit

voor haar betekenen? Ook Jan is ontredderd. Hij ziet zijn Sjoukje veranderen en is bezorgd.

Verplaatsgewoonten



- Sjoukje fietst een stuk minder omdat ze meer onzeker wordt. Het blijft wel haar belangrijkste vervoersmiddel.



- Sjoukje reist met het OV maar het gaat haar meer energie te kosten. Vooral het aantal tripjes neemt af.



- Eigenlijk stapt ze zelden in de auto. Jan brengt haar als ze ergens heen rijden.

Wat houdt Sjoukje tegen?

- Ze baalt enorm dat ze onzeker wordt op de fiets. Jan voedt haar angsten. Ze heeft moeite met accepteren.
- Ze vindt het niet fijn om hulp te vragen en voelt zich nog onvoldoende aangesproken door mogelijkheden zoals een plusbus.

Fase 3 - Sjoukje en Jan zijn hulpbehoevend

Sjoukje is er niet zo best aan toe. Door haar stramme lijf komt ze niet zo veel buiten. Ze is veranderd van een pittige, vrolijke vrouw in een somber mensje. Jan heeft het er erg moeilijk mee en mist zijn vrouw, ook al is ze nog bij hem. Hij zorgt voor haar en dat is zwaar. Jan klaagt niet, hij is dankbaar voor de hulp die zijn kinderen hem bieden en de wijkverpleging. De dokter heeft hem medicijnen gegeven tegen zijn eigen somberheid. Jan weet best dat hij eigenlijk niet mag rijden met die pillen, maar zijn Sjoukje geniet nog zo van een ritje door het fryske land, en op die wegen is het rustig, toch?

Het was onvermijdelijk... Jan heeft zijn rijbewijs moeten inleveren. En na lang aandringen van de kinderen zijn ze verhuisd naar een zorginstelling. Jan heeft het heel moeilijk, het voelt alsof hij is verplaatst naar het voorportaal van het kerkhof. Hij stort zich op de zorg voor Sjoukje en komt nauwelijks meer buiten.

Na het overlijden van Sjoukje moet Jan zijn draai weer vinden. De zorgverleners om hem heen benadrukken dat hij met zijn 86 nog behoorlijk fit is, afgezien van zijn slechte ogen. Maar juist zijn ogen beperken Jan in zijn gaan. Zijn kinderen proberen regelmatig langs

te komen, maar hebben een druk eigen leven. En Jan heeft zijn sociale leven sinds de ziekte van Sjoukje sterk verwaarloosd.

Verplaatsgewoonten



- Jan mag eigenlijk niet rijden, maar ziet het als enige mogelijkheid.



- Jan is niet vertrouwd met het OV en voelt zich ontredderd wanneer zijn rijbewijs is ingenomen.

Wat houdt Jan tegen?

- Jan heeft zijn sociale contacten laten verwaarlozen.
- Jan is weinig digitaal vaardig. Dit beperkt hem in het gebruik van het ov (ov chipkaart) waar hij sowieso weinig vertrouwd mee is. Ook beperkt het hem in contact met mensen in zijn omgeving.
- Jan zijn slechte ogen zitten hem in de weg, hij ziet weinig.
- Jan is somber en alleen. Daarom staat hij minder open voor alternatieven en activiteiten.

