

## Zelfstandig wonen en zelfredzaam blijven (2009)

### Zelfstandig thuiswonende senioren

De overgrote meerderheid van de ouderen woont zelfstandig ([SCP, rapportage ouderen 2006](#)). Van de 80-85-jarigen woont 90% thuis. Pas op zeer hoge leeftijd loopt het aandeel zelfstandig wonenden snel terug. Toch is nog bijna 50% van de 95-plussers niet opgenomen in een instelling. Het overheidsbeleid is gericht op verdere inkrimping van het aanbod van instellingen, een proces dat ook wel substitutie, extramuralisering of vermaatschappelijking van de zorg wordt genoemd. Van de 100.000 bestaande verzorgingshuisplaatsen in 2004 worden er tot 2015 nog eens 40.000 omgezet in zelfstandige woonvormen (Tweede Kamer, 2003/2004b: 23). Nederland telt zo'n 850.000 zelfstandig wonende 55-plussers die een matige of ernstige beperking hebben. Van de ouderen (65+) met ernstige beperkingen woont ongeveer een derde (100.000 personen) in een gewone woning met een binnentrap en zonder aanpassingen.

Van de zelfstandig wonende 75-plussers woonde 68% in een reguliere woning, 19% in een seniorenwoning, 9% in een aanleunwoning of serviceflat en 2 % in een woon-zorgcomplex. Bij de groep van 65 tot 74 jaar woont nog ruim 85% in een reguliere woning. (Bron: [WoOn, 2006, VROM](#))

### Ouderen en zelfredzaamheid

Naarmate mensen ouder worden neemt hun zelfredzaamheid af. Van 55 tot 75 jaar heeft slechts 10% tot 15% minimaal één maal in de week hulp thuis. Van de 75 tot 85 jaar is dat al 40% en van de 85-plussers is dat 70%. Het aantal mensen met hulp uit de familie blijft ongeveer hetzelfde, zo'n 18%. De thuiszorg neemt met het ouder worden toe van 22% naar ruim 60%, terwijl de particuliere hulp juist afneemt met het ouder worden van 54% naar 23%. (Bron: ['Cijfers over Wonen online, VROM 2006'](#))

Hoewel de zelfredzaamheid in het algemeen afneemt bij het ouder worden zijn hier opmerkelijke verschillen tussen groepen ouderen waar te nemen. Het opleidingsniveau van ouderen heeft een grote invloed op de levensverwachting en gezondheid van ouderen. Het grootst zijn deze verschillen in het aantal levensjaren in goede gezondheid. Hoog opgeleide mannen leven gemiddeld bijna 19 jaar langer in als goed ervaren gezondheid dan mannen met een lage opleiding. Ze leven bijna 13 jaar langer zonder lichamelijke beperkingen en 8 jaar langer zonder chronische ziektes. Juist de sterk beperkende ziektes, zoals hartaandoeningen, rugklachten en reumatische aandoeningen, komen vaker voor bij laagopgeleiden.

Mensen met een hogere opleiding leven dus niet alleen langer dan mensen met een lagere opleiding, ze brengen ook een groter gedeelte van hun leven in goede gezondheid door. (Bron: [CBS, Gezond en zorg in cijfers 2008](#))

Een belangrijke conclusie is dat hoewel bij de 55-plussers de lichamelijke beperkingen bijna lineair toenemen met het ouder worden, dat niet betekent dat zij ook even zo vaak verhuizen naar een geschikte woning. Men kiest liever voor zelfstandig wonen met zorg in de buurt, dan voor wonen in een verzorgingshuis. Daarvoor zijn geschikte woningen nodig in de vorm van nultreden woningen, eventueel met mogelijkheden voor zorg op afroep. Veel van deze geschikte woningen moeten gerealiseerd worden in de nieuwbouw. Meer hierover leest u in het artikel: [Geschikt wonen met zorg, trends en opgave](#).