

Metten en Monitoren

De Langer Thuis Scan

Academy Het Dorp

Marieke Gielissen

Nienke Siebelink

Kirstin van Dam

Sabine Bakker

December 2023

Salland United

Hester van Sprang

Arrien Termaat

De Langer Thuis Scan (LTS) – interpretatie van de resultaten

- De LTS heeft potentie om
 - Senioren bewuster te maken van de geschiktheid van hun woning/omgeving om zelfstandig oud te worden
 - Senioren aan te zetten tot acties om hun woning/omgeving meer geschikt te maken
- Meer potentie als de LTS wordt ingezet bij senioren die
 - Nog niet veel weten over levensloopbestendig wonen
 - Een koopwoning hebben (voorbehoud: slechts 5 deelnemers aan dit onderzoek hadden een huur-/aanleunwoning)
- Als senioren nog niet bezig zijn met 'wat als ik straks ouder ben/minder kan', dan
 - Is de LTS voor sommigen confronterend
 - Leidt de LTS bij de meesten niet tot een gevoel van urgentie ("is nog niet aan de orde")
- De LTS wordt beschouwd als een zinvol instrument
 - 92% zou de LTS aanraden (o.b.v. bètaversie)

Achtergrond, vraag en methoden

Passende Zorg

Langer zelfstandig wonen: zelf als het kan, thuis als het kan

Zo lang mogelijk zelfstandig wonen. Dat is waartoe ouderen gestimuleerd worden, maar ook wat zij zelf graag willen, in hun eigen huis, in hun eigen buurt, met hun eigen spullen. Ouderen moeten daar zelf ook verantwoordelijkheid voor nemen, onder andere door zich bewust te zijn van hoe zij wonen en welke aanpassingen zij kunnen doen om hun zelfredzaamheid in hun huidige (woon)situatie te versterken.

Aanpak

Ontwikkeling van innovaties voor ouderen om hen te ondersteunen bij *het langer thuis wonen*. Dit om een opname in het verpleeghuis te voorkomen of uit te stellen. En om hen zo *prettig en veilig mogelijk eigen regie te kunnen laten behouden over hun leven*, in de woonomgeving die zij wensen en die past bij hun situatie.

Uitgangspunten

Langer zelfstandig thuis wonen

1. Thuis tenzij
2. Positieve gezondheid/
gezondheidswinst
3. Zelf/samenredzaamheid tenzij
4. Digitaal tenzij

De Langer Thuis Scan (LTS)

Bijna iedereen heeft dezelfde wens: zelf bepalen hoe je leeft. Dat verandert niet met het ouder worden. Daarom wil bijna iedereen op leeftijd zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Er is heel veel onderzoek gedaan naar wat er nodig is om zelfstandig te kunnen blijven wonen. De bevindingen zijn vertaald naar bespreekpunten en tips in deze scan. Er zijn zeven onderwerpen:

1. **woonplezier**
2. **wooncomfort**
3. **samenredzaamheid**
4. **valpreventie**
5. **veilig wonen**
6. **seniorvriendelijke woningomgeving**
7. **levensloopgeschikte woning**

- De LTS kan een oudere zelfstandig invullen, of samen met een vriend(in), familielid, mantelzorger, vrijwilliger of hulpverlener.
- Per onderwerp zijn er verschillende vragen, eindigend met de vraag om een oordeel over de eigen situatie.
- Per onderwerp zijn tips opgenomen die bijdragen aan langer zelfstandig thuis wonen.
- De LTS is in opdracht van Samen voor Sallandse Zorg ontwikkeld door MeerWaarde Huisvestingsadvies.

De Langer Thuis Scan (LTS)

De antwoordopties op de vragen van de LTS worden telkens weergegeven met drie kleuren:
Groen, oranje en rood

Woonplezier

1/3 Sociale contacten



Betekenisvolle contacten zijn goed voor de gezondheid. Mensen die regelmatig sociale contacten hebben of deelnemen aan verenigingsactiviteiten, zijn vaker gelukkig en gezonder dan anderen. Juist voor senioren is sociaal contact niet altijd meer vanzelfsprekend. Mensen die in de eigen woonomgeving weinig sociale contacten hebben of met contacten die oppervlakkig zijn zonder emotionele verbondenheid, kunnen zich sneller eenzaam voelen.

Kies welke omschrijving het beste bij u past.



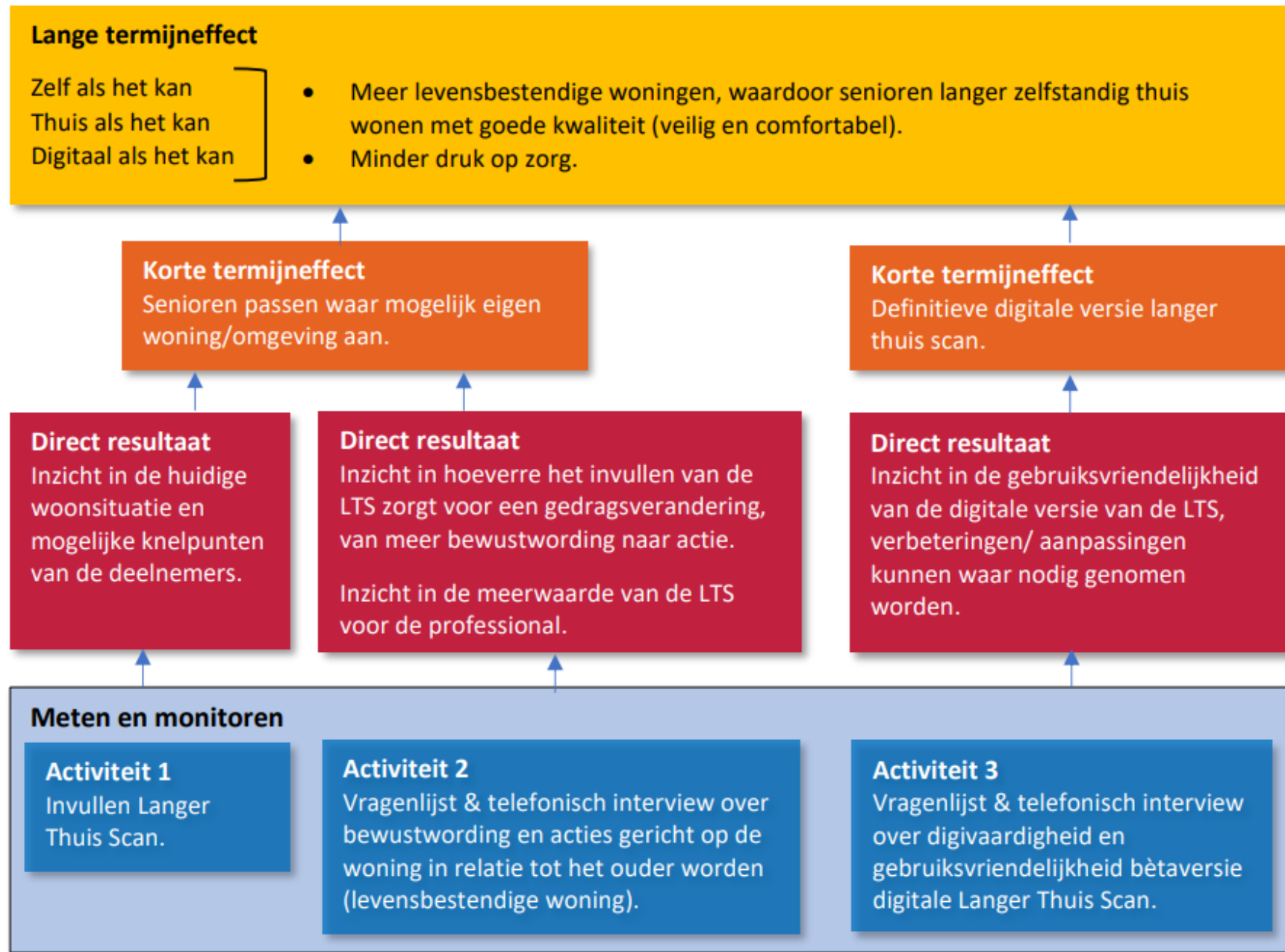
Groen: ik heb voldoende betekenisvol contact.



Oranje: ik heb soms behoefte aan meer betekenisvol contact.



Rood: ik heb vaak behoefte aan meer betekenisvol contact.



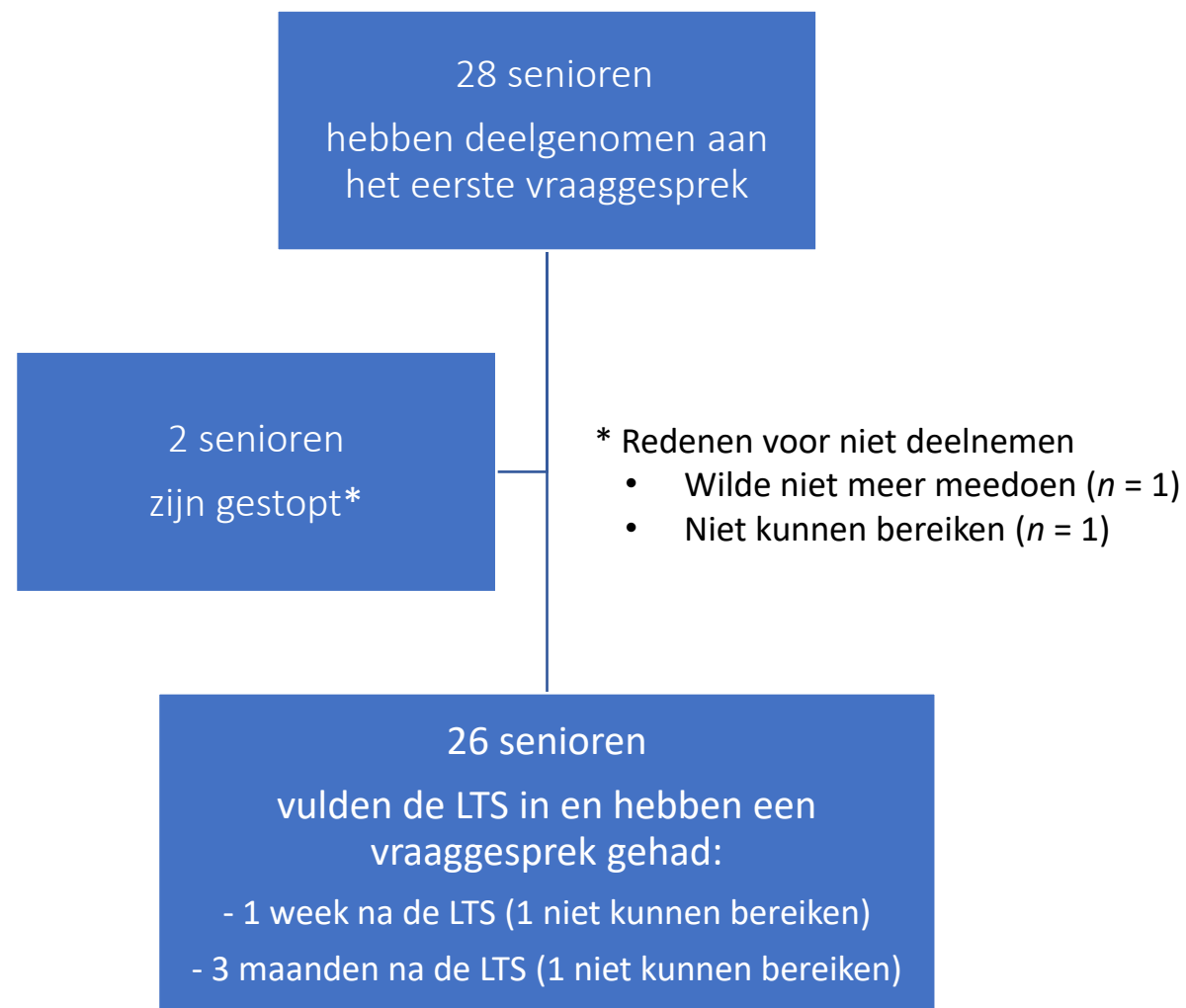
Vragen die we met 'Meten en Monitoren' willen beantwoorden

- Worden senioren door het invullen van de LTS zich meer **bewust** van in welke mate a) hun **woning** en b) **woningomgeving geschikt** is om zelfstandig oud te worden in hun eigen woning/omgeving?
- Worden senioren door het invullen van de LTS zich meer **bewust** van hun **eigen verantwoordelijkheid** in het zelfstandig oud worden in hun eigen woning/omgeving?
- Ondernemen senioren **acties** naar aanleiding van het invullen van de LTS **om zelfstandig oud te worden** in hun eigen woning/omgeving?

Wat hebben we gedaan om de vragen van 'Meten en Monitoren' te beantwoorden?

- Deelnemers geworven uit de verzorgingscirkels Broekland en Deventer, en 50+ers uit eigen netwerk in Deventer (relatief groot aandeel met een levensloopgeschikte woning)
- Elke deelnemer heeft de LTS ingevuld, en er vond 3x een vraaggesprek plaats:
 - Voorafgaand aan de LTS
 - Eén week na de LTS
 - Drie maanden na de LTS

Deelnemers



Antwoorden van de deelnemende senioren op de LTS

Hoe scoorden de deelnemers op de LTS?

- 26 deelnemers vulden de bètaversie van de LTS in
 - Twee deelnemers hadden de score niet opgeslagen, en van één deelnemer mist de score van Wooncomfort
- Deze LTS versie bestond uit 7 thema's met elk 3 vragen (behalve het laatste thema met 2 vragen)
- De scores werden weergegeven in kleuren: **groen**, **oranje** en **rood**



Groen: ik heb voldoende betekenisvol contact.



Oranje: ik heb soms behoefte aan meer betekenisvol contact.



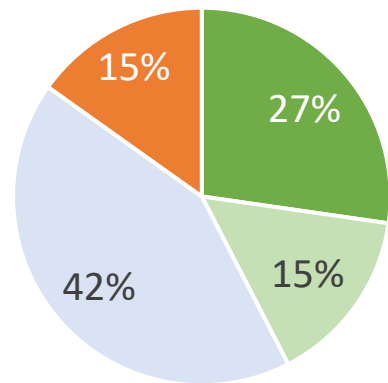
Rood: ik heb vaak behoefte aan meer betekenisvol contact.

Antwoorden op alle LTS vragen van de deelnemende senioren

[illegible]

Resultaten uit de vraaggesprekken met senioren die de LTS invulden

Worden senioren door het invullen van de Langer Thuis Scan zich meer **bewust** van in welke mate hun **woning geschikt** is om zelfstandig oud te worden in hun eigen woning?



- Bewuster
- Al bewust en nog bewuster
- Al bewust en niet bewuster
- Niet bewust(er)

“Van die buitenlamp wist ik nog niet, daarvan ben ik op het idee gekomen door de scan. Van de koolmonoxidemelders wist ik het wel, maar doordat je er dan over praat kom je tot concrete plannen.”

“Dit is een langere termijn woning. Het is ideaal om te wonen om ouder te worden, ik ben wel misschien bewuster geworden van dingen die gunstig zijn. Maar niet op andere gedachten gekomen.”

“Ja, je gaat toch heel bewust door alle kamers heen. Oja de trap, daar zou ik dit kunnen doen. Je kijkt kritischer. Dat heb ik zelf nog nooit gedaan.”

“Ik kijk niet anders naar mijn woning. Eigenlijk hebben wij datgene wat de scan beoogt al gedaan. Wij hadden een heel groot huis met een hele grote tuin, maar zijn verhuisd naar een kleinere woning. Maar ik zie de scan wel als een checktoets.”

“Voor mij persoonlijk niet. Ik heb in de revalidatie gewerkt en daar werken ook ergotherapeuten, dus ik ken heel veel al.”

“Aan de woning zelf niet. Ik heb niets uit de LTS gehaald dat ik wil veranderen, geen nieuwe ideeën, ik vind het gewoon prima.”

Kenmerken van de deelnemers die WEL en NIET **bewuster** waren geworden van de **geschiktheid van hun woning** om zelfstandig oud in te worden

			Bewuster geschiktheid woning	
			Wel (n = 11)	Niet (n = 15)
Leeftijd	Gemiddelde (Range)	Jaren	68 (53-81)	70 (52-86)
Geslacht	Aantal (%)	Vrouw	82	73
		Man	18	27
Woonstatus	Aantal (%)	Samenwonend	45	67
		Alleenwonend	55	33
Woningtype	Aantal (%)	Koopwoning	91	73
		Huurwoning	9	13
		Aanleunwoning	0	13
Wist naar eigen zeggen al veel van levensloopbestendig wonen	Aantal (%)	Wel	36	73

Vervolg tabel			Bewuster geschiktheid woning	
			Wel (n = 11)	Niet (n = 15)
LTS score	Gemiddelde (Range)	Groen	78 (55-100)	83 (60-100)
		Oranje	17 (0-30)	16 (0-40)
		Rood	4 (0-10)	1 (0-10)
Vond woning al levensloopbestendig	Aantal (%)	Wel	55	33
		Kan aangepast	27	40
		Niet	18	27
Al eerder woning aangepast	Aantal (%)	Wel	27	53
(Deels) correcte herinnering LTS score	Aantal (%)	Na 1 week	70	31
		Na 3 maanden	45	14
Zou LTS aanraden (o.b.v. bètaversie)	Aantal (%)	Beslist wel	50	36
		Waarschijnlijk wel	50	50
		Waarschijnlijk niet	0	14
Met anderen LTS besproken	Aantal (%)	Wel	60	80

Worden senioren door het invullen van de Langer Thuis Scan zich meer **bewust** van in welke mate hun **woning geschikt** is om zelfstandig oud te worden in hun eigen woning?

- 42% **bewuster**, waaronder 15% al bewust voorafgaand aan de LTS
- 58% **niet bewuster**, waaronder 42% al bewust voorafgaand aan de LTS
- Opvallende kenmerken van senioren die **bewuster** waren geworden
 - Vaker koopwoning
 - Vaker alleenwonend
 - Meer rode scores op de LTS
 - Betere herinnering van de LTS score
 - Allen zouden de LTS aanraden
- Opvallende kenmerken van senioren die **niet bewuster** waren geworden
 - De meesten wisten naar eigen zeggen al veel van levensloopbestendig wonen voorafgaand aan de LTS
 - Vaker al aanpassingen aan de woning gedaan voorafgaand aan de LTS
 - Vaker met anderen over de LTS gesproken na het invullen

Worden senioren door het invullen van de Langer Thuis Scan zich meer **bewust** van in welke mate hun **woon-/sociale omgeving** geschikt is om zelfstandig oud te worden?

“Ja, dat denk ik wel. We hebben nu net met de buurt ook een groepsapp gemaakt om elkaar te kunnen ondersteunen als dat nodig is. Dus vanuit de straat hebben we een mantelzorggroep gemaakt, i.v.m. de scan en alles.”

“Je staat er eigenlijk niet zo bij stil dat je ouder wordt en dat je misschien bij dingen hulp nodig kan gaan hebben. Meer bewust.”

“Ik heb twee hele lieve kinderen, lieve burens, lief werk, dus ik heb altijd wel mensen om me heen die me willen helpen. Maar stel je wordt ernstig ziek, dan wordt het lastig. De LTS heeft hier wel nieuwe inzichten ingegeven, dat als de tijd komt je wel keuzes moet maken.”

“Zijn er aanpassingen die u gedaan heeft of nog van plan bent om te gaan doen op basis van de Langer Thuis Scan in uw woon- of sociale omgeving, denk dan bijvoorbeeld ook aan uw sociale contacten?”

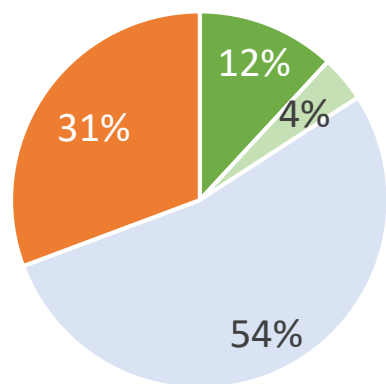
Dat kan ik nu nog niet overzien, dat weet ik nog niet. De LTS heeft daar niet nieuwe inzichten in gegeven.”

“Ik heb wel naar de LTS gekeken, maar er komen geen veranderingen. Dat is nog niet nodig.

Omdat ik nog steeds heel goed ter been ben, en alles gaat zoals de jaren ervoor. Ik denk nog steeds aan wat buiten het huis is dat invloed heeft: de straat waarin ik woon, kuilen in de weg, stenen ongelijk.”

Noot. Er was minder informatie over specifiek de woon-/sociale omgeving opgehaald, daarom geen classificatie en percentages

Worden senioren door het invullen van de Langer Thuis Scan zich meer **bewust** van hun **eigen verantwoordelijkheid** in het zelfstandig oud worden in hun eigen woning/omgeving?



- Bewuster
- Al bewust en nog bewuster
- Al bewust en niet bewuster
- Niet bewust(er)

“Ik begrijp wel dat het verstandig is om over sommige aanpassingen van je huis na te denken, voordat het echt nodig is.”

“Heb ik iets geleerd? Jazeker, omdat als ouder wordend iemand moet je je over deze dingen informeren.”

“Ik vind aanpassingen altijd eerst voor de bewoners zelf, de reden daarvan is het betreft hun, en als het echt niet meer thuis gaat dan moet je ergens anders heen. Je probeert zolang mogelijk thuis te wonen, maar die aanpassingen lijken me toch voor jezelf.”

“Nee, volgens mij was alles wel vrij positief. Ik zit ook in een goede situatie, dat er eigenlijk niks meer te verbeteren is vanuit mijn ervaring. Dus het kan wel zijn dat een test dan aangeeft dat het oranje is, maar in mijn beleving is het groen.”

“Ik vond de scan niet direct nuttig voor mijzelf. Nog te jong en te fit, staat nog een beetje te ver van mijn bed.”

“In het algemeen zijn we best nog wel goed, dus al die hulp dingetjes zijn voor ons nog niet zo aan de orde. Dus nee, niet echt heel veel of zo. Maar dat ligt meer aan onze situatie, dan aan de LTS.”

Kenmerken van de deelnemers die WEL en NIET **bewuster** waren geworden van hun **eigen verantwoordelijkheid** in het zelfstandig oud worden in hun eigen woning/omgeving

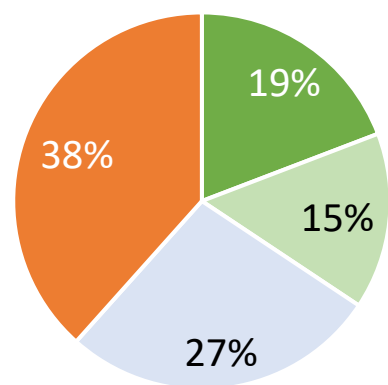
			Bewuster eigen verantwoordelijkheid	
			Wel (n = 4)	Niet (n = 22)
Leeftijd	Gemiddelde (Range)	Jaren	64 (53-72)	70 (52-86)
Geslacht	Aantal (%)	Vrouw	75	77
		Man	25	23
Woonstatus	Aantal (%)	Samenwonend	75	55
		Alleenwonend	25	45
Woningtype	Aantal (%)	Koopwoning	100	77
		Huurwoning	0	14
		Aanleunwoning	0	9
Wist naar eigen zeggen al veel van levensloopbestendig wonen	Aantal (%)	Wel	25	64

Vervolg tabel			Bewuster eigen verantwoordelijkheid	
			Wel (<i>n</i> = 4)	Niet (<i>n</i> = 22)
LTS score	Gemiddelde (Range)	Groen	74 (55-85)	82 (60-100)
		Oranje	18 (15-25)	16 (0-40)
		Rood	5 (0-10)	2 (0-10)
Vond woning al levensloopbestendig	Aantal (%)	Wel	75	36
		Kan aangepast	0	41
		Niet	25	23
Al eerder woning aangepast	Aantal (%)	Wel	50	41
(Deels) correcte herinnering LTS score	Aantal (%)	Na 1 week	75	42
		Na 3 maanden	25	29
Zou LTS aanraden (o.b.v. bètaversie)	Aantal (%)	Beslist wel	50	40
		Waarschijnlijk wel	50	50
		Waarschijnlijk niet	0	10
Met anderen LTS besproken	Aantal (%)	Wel	75	71

Worden senioren door het invullen van de Langer Thuis Scan zich meer **bewust** van hun **eigen verantwoordelijkheid** in het zelfstandig oud worden in hun eigen woning/omgeving?

- 15% **bewuster**, waaronder 4% al bewust voorafgaand aan de LTS
- 85% **niet bewuster**, waaronder 54% al bewust voorafgaand aan de LTS
- ‘Nog niet mee bezig/aan de orde’ vaak reden van classificatie als ‘niet bewuster’
- Opvallende kenmerken van senioren die **bewuster** waren geworden
 - Relatief jonge senioren, al zou je verwachten dat de jongere zeggen ‘nog niet mee bezig/aan de orde’
 - Allen met koopwoning
 - Vaker samenwonend
 - Meer rode scores op de LTS, en niemand alles groen
 - Allen zouden de LTS aanraden
- Opvallende kenmerken van senioren die **niet bewuster** waren geworden
 - De meesten wisten naar eigen zeggen al veel van levensloopbestendig wonen voorafgaand aan de LTS
 - Vaker een woning die nog niet levensloopbestendig is, maar wel zo aangepast kan worden

Ondernemen senioren **acties** naar aanleiding van het invullen van de Langer Thuis Scan **om zelfstandig oud te worden** in hun eigen woning/omgeving?



- Acties ondernomen
- Woning al geschikt, toch acties
- Woning al geschikt, geen acties
- Geen acties ondernomen

“Ik heb een versterker voor de bel, kan ik meenemen naar de tuin en naar boven, dan hoor ik die beter. Dat is naar aanleiding van de LTS. Daar begon ik gelijk mee na de scan.”

“Wat ik wel heb gedaan is dat ik een afspraak heb gemaakt met iemand over de Voorzorgcirkel, om te kijken of we onze appgroep kunnen uitbouwen.”

“In de zomer hebben we buitenlicht aangepast en camera geplaatst en de verwarming. De scan was de reden dat ik deze aanpassingen ging doen.”

“Nee, geen aanpassingen. Toen ik er kwam wonen was het al levensloopbestendig. De LTS heeft daar geen veranderingen in gemaakt.”

“En ik kan in mijn huis ook niet zoveel, ik kan niet ineens een traplift installeren. Het is zoals het is, en ik heb daar niets aan gedaan en ben dat ook niet direct van plan. Ik laat het gewoon even gebeuren.”

“Nee, voor nu zeker nog niet, en voor later dingen die ik net al zei, die makkelijk gerealiseerd kunnen worden en mogelijk zijn in het huis als het nodig is.”

Kenmerken van de deelnemers die WEL en NIET **acties ondernamen** om zelfstandig oud te worden in hun eigen woning/omgeving

			Acties ondernomen	
			Wel (n = 9)	Niet (n = 17)
Leeftijd	Gemiddelde (Range)	Jaren	70 (62-81)	68 (52-86)
Geslacht	Aantal (%)	Vrouw	100	65
		Man	0	35
Woonstatus	Aantal (%)	Samenwonend	44	65
		Alleenwonend	56	35
Woningtype	Aantal (%)	Koopwoning	100	71
		Huurwoning	0	18
		Aanleunwoning	0	12
Wist naar eigen zeggen al veel van levensloopbestendig wonen	Aantal (%)	Wel	56	59

Vervolg tabel			Acties ondernomen	
			Wel (<i>n</i> = 9)	Niet (<i>n</i> = 17)
LTS score	Gemiddelde (Range)	Groen	76 (55-90)	83 (60-100)
		Oranje	19 (10-30)	15 (0-40)
		Rood	3 (0-10)	3 (0-10)
Vond woning al levensloopbestendig	Aantal (%)	Wel	44	41
		Kan aangepast	44	29
		Niet	11	29
Al eerder woning aangepast	Aantal (%)	Wel	33	47
(Deels) correcte herinnering LTS score	Aantal (%)	Na 1 week	57	44
		Na 3 maanden	11	38
Zou LTS aanraden (o.b.v. bètaversie)	Aantal (%)	Beslist wel	38	44
		Waarschijnlijk wel	63	44
		Waarschijnlijk niet	0	13
Met anderen LTS besproken	Aantal (%)	Wel	78	69

Ondernemen senioren **acties** naar aanleiding van het invullen van de Langer Thuis Scan **om zelfstandig oud te worden** in hun eigen woning/omgeving?

- 35% **ondernam actie**, waaronder 15% de woning al geschikt vond voorafgaand aan de LTS
- 65% **ondernam geen actie**, waaronder 27% de woning al geschikt vond voorafgaand aan de LTS
- Opvallende kenmerken van senioren die **actie ondernamen**
 - Allen met koopwoning
 - Allen vrouw
 - Vaker alleen wonend
 - Niemand alles groen op de LTS
 - Allen zouden de LTS aanraden
- Opvallende kenmerken van senioren die **geen actie ondernamen**
 - Vaker een woning die ze niet geschikt vonden voorafgaand aan de LTS, en ook niet aangepast kon worden
 - Vaker al aanpassingen gedaan aan de woning voorafgaand aan de LTS

Keerzijde en meerwaarde van het invullen van de Langer Thuis Scan

“Dat is niet zozeer door de scan maar wel door het feit dat je met je neus op de feiten wordt gedrukt dat je ouder wordt. Dat is de onaangename kant van de scan, ik ervaarde dat ook wel een beetje zo.”

“Niet zozeer de eigen woning, maar wel hoe nabij het komt als je ouder wordt. Verwerkingsfase naar pensioen, geestelijke klus. Oudere familieleden die ernstig ziek zijn.”

“Ik vind het een prettige manier om in beeld te brengen, wat de toekomst vraagt en wat voor maatregelen je kan nemen. Ik zou het aanraden dat meer mensen in een soort toekomstgesprek dit zouden kunnen doen. Vanuit de (thuis)zorg kan dat, maar ook vanuit naasten zelf, om het meer systematisch bespreekbaar te maken. Omdat veel mensen het toch snel eng en wat bedreigend vinden om het over dit onderwerp te hebben.”

“De andere problematiek rondom ouderdom daar gaf de scan wel heel goede ideeën voor, tips, verwijzingen. Ook bijvoorbeeld rondom eenzaamheid; daar gaf de site hele goede tips voor en links. Daar zou ik helemaal niet aan gedacht hebben, dan vind ik het heel goed dat je kan zoeken hoe je sociaal meer betrokken blijft in de maatschappij.”

“Om na te denken over de toekomst maar ook met hulpmiddelen en hulp van buitenaf inschakelen. En wat de buurt kan betekenen. Een heel pakket. Beter een goede buur dan een verre vriend.”

“Het is wel een mooie plek waar het even allemaal samen komt.”

Aanpassingen aan LTS naar aanleiding van vraaggesprekken na invullen LTS

- Onderscheid tussen woning en appartement eruit gehaald en aangepaste sub-categorisering
- De tegel 'digitale vaardigheden' toegevoegd
- Tekstuele aanpassingen
 - Veel tekst ingekort
 - Alle antwoorden teruggebracht tot één regel
 - Teksten opgesplitst, tussenkopjes toegevoegd
 - Duidelijker onderscheid wanneer iets rood, oranje of groen is
- Aanpassingen aan de lay-out
 - Rekening houden met kleurenblindheid
 - Hoger contrast
- Aanpassingen in de routing
 - Tussenscoreschermbewijzer verwijderd
 - Knop met 'terug' toegevoegd
 - Positie knoppen aangepast
- Aanpassingen tips
 - Geclusterd en verkort, met waar mogelijk verwijzing naar landelijke initiatieven
 - Tussenkopjes
 - Verrijkt met gezonde voeding, maaltijdservice en valtraining
- Aanpassingen functionaliteit
 - Mogelijkheid om scan, het scoreformulier en de tips te printen voor afname op papier
 - Mogelijkheid om het resultaat te delen per e-mail en te printen

Uiteindelijke versie: <https://langerthuis.nl/>

Colofon

Uitvoering Academy Het Dorp

Marieke Gielissen, Nienke Siebelink, Kirstin van Dam en Sabine Bakker

Projectleiding en contact

Marieke Gielissen – marieke.gielissen@academyhetdorp.nl

Met dank aan

Hester van Sprang en Arrien Termaat

Opdrachtgever

Salland United

© Academy Het Dorp, december 2023

Kemperbergerweg 139-E

6816 RP Arnhem

www.academyhetdorp.nl

info@academyhetdorp.nl