



**over morgen**

**in gesprek**  
**over morgen:**  
hoe zie jij de weg  
naar ouder worden?

## in gesprek over morgen

Nederland vergrijst in snel tempo.  
Dat vraagt iets van ons allemaal.

Hoe we de zorg voor ouderen  
organiseren én wat we voor elkaar  
doen. We zijn allemaal uniek.

Dat willen we ook terugzien in de zorg.

Hoe wil jij ouder worden?

Welke wensen en verwachtingen heb  
jij? En wat kun jij betekenen voor je  
partner, je ouders, je buurvrouw?

stel het niet uit.  
praat vandaag  
over morgen

Deze gesprekskaarten leggen je prikkelde vragen,  
dilemma's en stellingen voor. Met wie ga jij het  
gesprek over morgen aan?



over morgen

**in gesprek**  
**over morgen:**  
hoe zie jij de weg  
naar ouder worden?

# in gesprek over morgen

## 5 tips om deze gesprekskaarten te gebruiken:

1. Nodig je partner, een familielid, vriend, collega of goede buur uit voor een gesprek over morgen.
2. Zoek een fijne plek om te zitten, met voldoende ruimte om het kaartspel neer te leggen.
3. Begin bij kaart één en leg de weg verder af. Het wijst zich verder vanzelf. Je kunt ook beginnen met de kaart die jou het meeste aanspreekt.
4. Op de achterkant van elke kaart staan feiten en cijfers die je helpen het gesprek te voeren.
5. Doe het op jouw unieke manier. Het gesprek voeren is al een belangrijke eerste stap.

Er zijn geen goede of foute antwoorden.  
**Het gesprek over morgen** gaat over  
jouw mening, wensen en verwachtingen.

1



even inkomen...

waar denk jij  
aan bij **gelukkig**  
oud worden?



# 1



## over morgen

### **Inspiratie**

Gelukkig oud worden is voor iedereen anders. De een wil zo lang mogelijk thuis blijven wonen, de ander vindt het belangrijk dat er zorg in de buurt is. De een is graag actief of gaat er met vrienden op uit, de ander maakt het liefst een puzzel aan de keukentafel. Ieder mens is uniek. Dat geldt ook voor hoe we ouder willen worden.

2

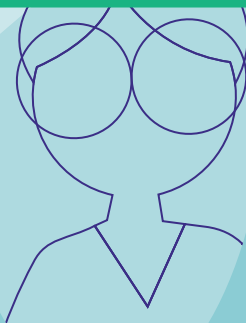


wat vind jij?

**wanneer**

**ben je oud?**

en wat betekent  
'oud zijn' eigenlijk?



# 2



## over morgen

### **Wat zegt Nederland?**

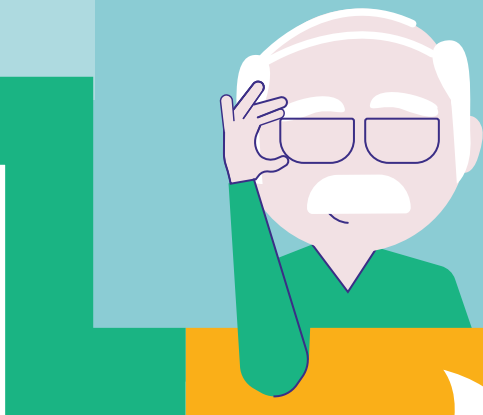
Gemiddeld vinden Nederlanders zichzelf 'oud' als ze 73 jaar en vier maanden zijn. Ongeveer tweeëneenhalf jaar later, kort voor de 76e verjaardag, verwachten Nederlanders zelf gebruik te moeten maken van zorg voor ouderen.



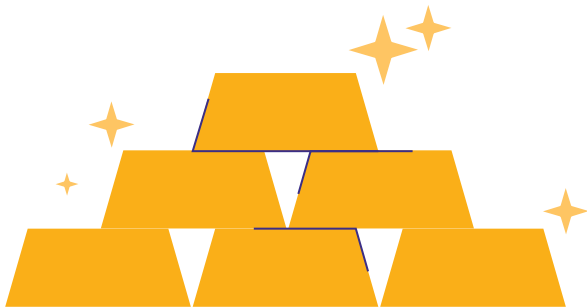
3



wat vind jij?



75+, bejaard  
of **goud waard?**



# 3



## over morgen

### **Inspiratie**

De levensverwachting in Nederland wordt steeds hoger. Mensen hebben na hun werkende leven vaak nog veel tijd die ze graag zinvol willen besteden. Het leven stopt immers niet als je stopt met werken. Je kunt je dag invullen met vrijwilligerswerk, activiteiten in de buurt of een nieuwe hobby. Wat kan jou helpen om je 'goud' te blijven voelen als je ouder bent?

4



beeld je eens in...

In Nederland werkt **1 op de 7** mensen in de zorg. Dat moet in de toekomst (2040) **1 op 4** worden om de huidige zorg beschikbaar te houden.

Dat is nodig, omdat er straks meer ouderen zijn, waardoor de vraag naar zorg stijgt.

nu je deze cijfers\* weet,  
hoe denk je dan  
dat de **zorg voor  
ouderen eruit  
ziet in 2040?**

\*aanvullende cijfers, zie achterkant

# 4

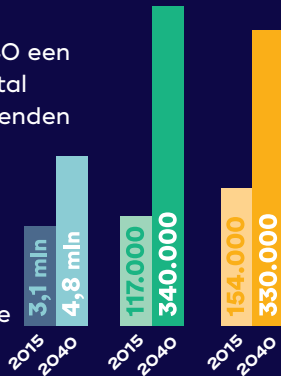


## over morgen

### Cijfers bevolking Nederland

De voorspellingen voor Nederland laten in 2040 een forse groei van het aantal ouderen en zorgbehoevenden zien:

- 65-plussers
- 90-plussers
- mensen met dementie



5



wat vind jij?

goede zorg  
voor ouderen  
is vooral een  
taak van...

- o mijzelf
- o de overheid
- o zorgorganisaties
- o mijn directe omgeving

en waarom?



5



**over morgen**

### **Wat zegt Nederland?**

'Goede zorg voor ouderen is een verantwoordelijkheid van de hele samenleving'. 83% van de Nederlanders is het eens met deze stelling. Toch vindt 93% van de ondervraagde Nederlanders goede zorg voor ouderen een taak van zorgorganisaties. Daarna volgt de rijksoverheid (87%). 84% van de Nederlanders vindt dat ook de oudere zelf verantwoordelijk is voor goede zorg. Ze vinden het minder een verantwoordelijkheid van de eigen (klein)-kinderen (53%) of van burens, vrienden en kennissen (47%).

6



wat denk jij?

ben jij bereid  
om later  
te helpen bij  
de zorg voor je...

- o partner?
- o ouders?
- o familie?
- o buren en/of vrienden?

6



**over morgen**

### **Wat zegt Nederland?**

Nederlanders staan ervoor open te helpen bij de zorg voor hun partner (81%) en ouders (67%). Dit is minder als het gaat om zorg voor voor hun grootouders (54%), andere familie (50%) of buren en vrienden (29%).

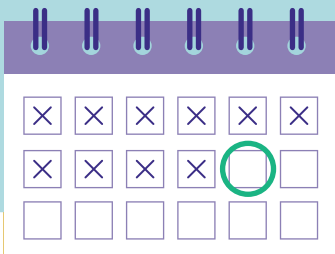


7



stelling

voorbereiden  
op je oude  
dag moet je  
op tijd doen



en wanneer  
begin je dan?

7



**over morgen**

### **Wat zegt Nederland?**

16% van de ondervraagde Nederlanders heeft zelf dingen geregeld voor de zorg die zij zelf als oudere nodig kunnen hebben. Dit zijn dan vooral 65-plussers. Het gaat dan met name om aanpassingen aan het huis. Ook financiën, pensioen en een testament opstellen, zijn onderwerpen waar zij mee bezig zijn.

8

ooo

wat denk jij?

wat verwacht  
jij straks van je  
familie, vrienden  
en buren als je  
zelf oud bent?

en praat je daar  
nu al over?

8



## over morgen

### **Wat zegt Nederland?**

56% van de Nederlanders denkt na over de zorg die zij zelf in de toekomst als oudere nodig kunnen hebben. Toch praat 40% van die Nederlanders daar (vrijwel) nooit met anderen over. Dat terwijl het handig is te weten welke rol je eigen omgeving kan spelen in de zorg en ondersteuning op je oude dag. Het kan fijn zijn als buren of vrienden dingen voor je doen als je het zelf niet meer kunt, zoals helpen met boodschappen doen of koken. Denk er ook eens over na of je die hulp zou durven vragen.

9

ooo

wat denk jij?

wil jij ook iets  
doen voor een  
**onbekende**  
**oudere** in jouw  
buurt?

en wat is  
dat dan?



9



## over morgen

### **Wat zegt Nederland?**

Het aantal alleenstaande ouderen stijgt van 920.000 in 2015 naar 1,73 miljoen in 2040. Uit onderzoek blijkt dat 54% van de 65-plussers eenzaam is. Veel ouderen hebben behoefte aan sociaal contact als een kopje koffie drinken, een spelletje spelen of iemand die soms boodschappen doet. Van de ondervraagde Nederlanders staat 40% ervoor open elke week een kopje koffie te drinken met een oudere bij hen in de buurt.

10



stelling

‘mijn familie,  
vrienden of buren  
kunnen later prima  
**bepaalde taken  
van zorgpersoneel  
overnemen**’

eens of oneens?

# 10



## over morgen

### Inspiratie

Veel ouderen krijgen hulp of zorg van een partner, kind of iemand anders uit hun sociale omgeving. Dat noemen we mantelzorg. Deze mantelzorgers doen huishoudelijke taken, helpen met persoonlijke verzorging en doen soms verpleegkundige handelingen. 83% van de Nederlanders is bereid mantelzorgtaken op zich te nemen voor familie of naasten. Welke zorg en ondersteuning zou je zelf van een naaste aannemen? Is de hulp die je zou vragen aan je partner anders dan de hulp die je zou vragen aan bijvoorbeeld je buurman?



**‘mijn zieke moeder  
verzorgen na een  
dag hard werken?  
geen probleem!’**

eens of  
oneens?



# 11



## over morgen

### **Wat zegt Nederland?**

Een groot aantal Nederlanders geeft aan regelmatig langs te willen gaan bij hun ouders in het verpleeghuis (76%). Ze vinden het prima meer dingen te regelen voor de zorg voor hun ouders (54%) of met behulp van cursussen te leren hoe ze zelf eenvoudige zorgtaken kunnen uitvoeren (49%). Maar minder werken om meer mantelzorg te kunnen leveren, dat zien Nederlanders nauwelijks zitten (25%).



# je ouders hebben zorg nodig. wat doe jij?

iemand inhuren  
van je eigen geld  
om zorg te leveren

of

voor je ouders  
naar de andere  
kant van het  
land verhuizen



# 12



## over morgen

### **Wat zegt Nederland?**

Bijna een derde van de Nederlanders besteedt op dit moment een deel van hun tijd aan het geven van zorg aan ouderen. 35% van de Nederlanders heeft het ervoor over dichterbij hun ouders te gaan wonen als deze zorg nodig hebben of een extra financiële eigen bijdrage te betalen voor de zorg van hun ouders. Maar zij zien het minder zitten om hun eigen ouders in huis te nemen (20%).



je hebt hulp nodig om  
**zelfstandig te blijven**  
wonen. wat kies je?

technologische  
hulpmiddelen,  
dan ben ik  
niet afhankelijk  
van anderen

of

liever iemand  
die zorg geeft,  
dat lijkt me  
toch persoonlijker



# 13



## over morgen

### **Wat zegt Nederland?**

Veel mensen zijn bang dat er minder persoonlijk contact is als technologie wordt gebruikt in de zorg. Ze zien technologie in de zorg daarom vooral als ondersteuning. 54% van de onderzochte Nederlanders vindt het oké als voor zorgetaken vaker technologische hulpmiddelen worden gebruikt. De helft van de Nederlanders (52%) vindt dat het bevorderen van technologische innovatie noodzakelijk is voor de zorg voor ouderen in de toekomst.

14



beeld je eens in...

met welke  
**technologische  
hulpmiddelen**  
kun jij langer  
zelfstandig  
thuis wonen?

...en hoe belangrijk  
vind je thuis blijven  
wonen eigenlijk?

# 14



## over morgen

### Inspiratie

Technologie kan ervoor zorgen dat ouderen langer verantwoord zelfstandig thuis kunnen wonen. In de verpleging, verzorging en thuiszorg wordt er steeds meer gebruikgemaakt van innovatieve middelen zoals slimme elektronica, apps, sensoren of zorgrobots. Bijvoorbeeld Zorgrobot Tessa, een sociale robot die cliënten (zoals mensen met dementie) helpt om structuur in het dagelijks leven aan te brengen. De taken die Tessa uitspreekt kunnen op afstand in een app of webpagina worden ingesteld door een familielid of mantelzorger.  
Bron: zorgvoorbeter.nl





is jouw huis  
ook nog  
prettig om in  
te wonen als  
je ouder  
bent?

...en je buurt?

# 15



## over morgen

### **Wat zegt Nederland?**

Het aantal thuiswonende ouderen verdubbelt van 1,2 miljoen in 2015 naar ruim 2,5 miljoen in 2040. 140.000 65-plussers wonen in een woning die niet, of alleen tegen hoge kosten, is aan te passen (bron: PBL). Naast de woning is ook de woonomgeving belangrijk als je ouder wordt. Is er bijvoorbeeld een supermarkt, huisarts of OV-halte in de buurt?

straks wonen  
in een  
**gemeenschap**  
waar iedereen  
elkaar kent,  
dat lijkt me  
wel wat

eens of oneens?

# 16



## over morgen

### **Inspiratie**

Er zijn diverse woonvormen tussen thuis en het verpleeghuis. Bijvoorbeeld Knarrenhof, waar starters en ouderen met elkaar wonen, of woongroepen waar alleen ouderen wonen. Wat lijkt jou fijner? Wonen met leeftijdsgenoten of liever jong en oud door elkaar?

kwaliteit van leven  
is **belangrijker** dan  
zo oud mogelijk  
worden  
eens of oneens?



# 17



## over morgen

### **Wat zegt Nederland?**

81% van de Nederlanders vindt dat mensen zelf moeten kunnen beslissen over hun eigen levenseinde. Daarnaast vinden zij dat kwaliteit van leven uiteindelijk belangrijker is dan hoe lang je leeft (83%). Ga eens na wat kwaliteit van leven voor jou betekent. Wat heb je daarvoor nodig?

18



wat denk jij?

in 2050 zijn er  
voor het eerst  
**meer ouderen**  
**dan jongeren**



wat betekent dat  
voor jou?

# 18



## over morgen

### **Wat zegt Nederland?**

Als er meer ouderen dan jongeren zijn betekent dat wat voor de samenleving. Er zijn bijvoorbeeld meer mensen die niet werken, dan mensen die wel werken. Meer mensen die zorg nodig hebben, dan mensen die professionele zorg kunnen geven. Des te belangrijker het gesprek over morgen aan te gaan, op tijd en met de mensen in je omgeving.





‘goede zorg voor  
ouderen vraagt  
van ons allemaal  
een **stapje extra**’



# 19



## over morgen

### **Wat zegt Nederland?**

Zoals het er nu naar uitziet, is er in 2040 niet voldoende personeel om hulp en ondersteuning te bieden aan alle ouderen die dat nodig hebben. Maar als we allemaal helpen, dragen we bij aan een fijne oude dag voor iedereen. Nederlanders staan ervoor open meer taken zelfstandig te doen (87%) of de sociale omgeving actiever te betrekken (72%). Nu moeten we écht dat stapje extra zetten, door te helpen waar dat kan. Daarbij ligt ook een verantwoordelijkheid bij de ouderen zelf: durven zij deze hulp te vragen én aan te nemen?



hoe kijk jij  
nu naar de  
zorg voor  
ouderen?

...en betekent dat  
ook iets voor wat  
je zelf gaat doen?

# 20



## over morgen

### **Wat zegt Nederland?**

Het gesprek Over Morgen gaat over jouw verwachtingen en ideeën van je eigen oude dag en die van mensen in je omgeving. Wat zou jij doen om gelukkig ouder te worden? Veel Nederlanders zijn bereid zelf meer te regelen voor hun eigen oude dag (88%). Ze zien hun eigen verantwoordelijkheid voor de goede voor ouderen vooral op het gebied van een gezonde levensstijl (82%). 77% van de Nederlanders zou zijn of haar stem uitbrengen op een politieke partij of kandidaat met goede ideeën op het gebied van de zorg voor ouderen.



en nu?

je hebt het  
gesprek  
over morgen  
gevoerd. dit  
was stap 1,  
**goed gedaan!**

Ga eens na voor jezelf hoe jij de zorg  
voor ouderen kunt organiseren met je  
naasten en wat daar voor nodig is.



**over morgen**

**Meer weten over dit initiatief?**

Wil je meer weten over prettig ouder worden, inspiratie opdoen of ben je op zoek naar tips voor het gesprek over morgen? Kijk dan op:

**[praatvandaagovermorgen.nl](https://praatvandaagovermorgen.nl)**

**[#praatvandaagovermorgen](https://twitter.com/praatvandaagovermorgen)**