

DE OUDERE REIZIGER KIEST UITEINDELIJK VOOR ZEKERHEID

Wel naar Portugal durven rijden maar niet naar Harderwijk

„Denk erom, ik ben geen deskundige als het om reizende ouderen gaat”, waarschuwt Frank van Hoorn. Toch weet hij, als adviseur zorg en welzijn ouderen, alsmede onderzoeker en sociaal geograaf, goed te verwoorden wat de 65-plusser interessant vindt of nodig heeft. Reizen hoort daar zeker bij.

Frank van Hoorn is eigenaar van Questan, een onderzoeks- en adviesbureau op het gebied van wonen in relatie tot zorg en welzijn. Hij is echter ook mede-initiatiefnemer van de website Alleszelf.nl, een absolute aanrader voor mensen met (ouderdoms)beperkingen. Op deze site schreef Van Hoorn een zeer informatief artikel over de talloze reismogelijkheden voor ouderen. Daarom een paar vragen voor hem, vooral over de psychosociale kant van reizen op oudere leeftijd.



Frank van Hoorn.

Wordt reizen belangrijker of juist minder belangrijk als je ouder wordt?

„Ik denk dat reizen zeker belangrijk is en belangrijker wordt voor de senior die niet meer werkt. Er is namelijk geen werkritme meer en de dagen gaan op elkaar lijken. Het geeft een prettige spanning om je op je vakantie voor te bereiden. En de vakantie zelf wordt een belangrijk hoogtepunt in de belevingswereld.”

Is reizen op oudere leeftijd gezond?

„Ja, reizen helpt mensen gezond te houden. Dat geldt voor iedereen maar in het bijzonder voor ouderen, niet alleen psychisch maar ook

lichamelijk: als je reist beweeg je meestal meer dan thuis en je bent meer buiten. Wel zie je dat de manier waarop verandert. Tentkampeerders schaffen een caravan aan en die caravan wordt meer en meer voorzien van allerlei snufjes. Bijvoorbeeld de 'mover', om de caravan makkelijker te kunnen inparkeren. Op een gegeven moment zie je dat men toch wat onzekerder wordt. Vanwege toenemende lichamelijke klachten, maar ook psychisch kan er een grens bereikt zijn. Een nieuwe bestemming uitzoeken en opzoeken kan dan te belastend worden. Zo hoorde ik laatst van een echtpaar van in de tachtig met een camper. Naar de zuidkust van Portugal rijden durfde hij wel, die rit was vertrouwd. Maar een keertje op vakantie naar Harderwijk bleek opeens een stap te ver en de weg ernaartoe te weinig bekend. Een verzorgde reis is dan een goed alternatief voor deze oudere doelgroep en dat kan men dat nog jaren volhouden. Ook het overlijden van de partner blijkt vaak een kantelpunt: stoppen met reizen of juist weer meer op pad om nieuwe oorden te ontdekken.”

Wat is uw reisadvies voor de mantelzorgende oudere?

„Iedereen heeft het nodig om op zijn tijd echt te kunnen ontspannen. Dat geldt zeker voor een mantelzorger. Vaak zie je dat samen op reis wel tot een zekere ontspanning leidt, maar voor menig mantelzorger zou af en toe even letterlijk afstand nemen van de verantwoordelijkheid ook goed zijn om de mantelzorg vol te houden.”

De ANWB

De ANWB is bij uitstek dé deskundige als het om reizende senioren gaat. Het merendeel van de vier miljoen ANWB-leden is immers -overeenkomstig de leeftijdsopbouw in Nederland- de 50 gepasseerd. Susanne Hortensius geeft aan dat de oudere reiziger behoefte heeft aan zekerheid. Die doelgroep wil interessante reizen, ook financieel interessant, buiten de drukte van het hoogseizoen. Dé oudere bestaat niet, dus het aanbod is heel divers: auto-rondreizen, stedentrips, groepsreizen en cruises naar verre bestemmingen met betrouwbare begeleiding. Voor de vitale oudere heeft de ANWB ook natuurreizen per fiets of de benenwagen op het programma. En de kampeerliefhebber kan er terecht voor kampeerreizen met eigen kampeermiddel maar wel met de zekerheid van technische en/of toeristische begeleiding. Als belangrijkste advies geeft Susanne Hortensius mee aan de oudere reiziger: ga goed voorbereid op reis. Denk om zaken als verzekeringen, landeninformatie en informatie over je vakantiebestemming en de uitjes die je wilt maken. Uiteraard: „De ANWB biedt het complete pakket aan”. Maar minstens zo belangrijk is haar laatste tip: neem de tijd en neem je rust. „Onderschat het reizen niet, met alles wat je daarbij aan excursies wilt ondernemen. Het kost energie en als iets té veel energie kost gaat dat ten koste van de fijne ervaring.”

Jellie Kieft-Boersema / Tekstzorg.nl



(Foto: ANWB)



(Foto: ANWB)

Heel veel informatie voor de oudere reiziger (al dan niet met beperkingen) voor de korte en langere afstand vindt u in het artikel 'Alle reismogelijkheden voor ouderen op een rij' van Frank van Hoorn, te lezen via www.alleszelf.nl/reizenvoorouderen mét alle telefoonnummers van de OV-maatschappijen. De conclusie: 'Door slim te combineren kunt u bijvoorbeeld met een (regio)taxi of Valys van en naar één van de 100 NS-treinstations waar u kosteloos persoonlijke assistentie krijgt. U kunt op deze manier zelfs tot in het vliegtuig komen.'

Telefoonnummer Alleszelf.nl: 085 88 84 080.

U wilt meer gebruik maken van het openbaar vervoer maar vindt het systeem van de OV-chipkaart zo ingewikkeld? Kijk eens op www.steffie.nl bij 'reizen'.

Meer informatie over vergoedingen bij aangepast reizen vindt u op www.zorgverzekeringwijzer.nl, doorklikken op 'zorgvergoedingen' en 'vakantiereizen-voor-zieken'. Als u buiten de vakantie recht hebt op thuiszorg of verpleeghuiszorg, kunt u dat recht meestal op vakantie 'meenemen'. Vraag ernaar bij de reisorganisatie en bij uw zorgverzekeraar. Als u een persoonsgebonden budget hebt, kunt u de extra zorg daar vaak van betalen.

Zorgbelang Gelderland/Utrecht helpt u graag verder en is op de hoogte van de laatste ontwikkelingen op het gebied van vervoersinitiatieven bij u in de buurt, bijvoorbeeld de dorpsauto's met vrijwilligers in de Achterhoek. Neem contact op met Antoinette Meys via 026 384 28 52 of mail naar antoinette-meys@zorgbelang gelderland.nl.

Een leuk initiatief van de ANWB sinds 2016: AutoMaatje. 'Onder de professionele koepel van ANWB AutoMaatje en lokale welzijnsorganisaties vervoeren vrijwilligers -in hun eigen auto- tegen een geringe onkostenvergoeding hun minder mobiele plaatsgenoten.' AutoMaatje is al actief in Barneveld, Woerden en De Ronde Venen. Zoeken op 'automaatje' op de website www.anwb.nl. Oproep van de ANWB: 'Wilt u met ANWB AutoMaatje uw minder mobiele plaatsgenoten helpen? Stuur een e-mail naar: automaatje@anwb.nl'