



Actieplan voor succesvol ouder worden

40 70 regel

Inhoudsopgave



Inleiding.....	3
Leefkeuzes.....	5
Financiële keuzes.....	10
Gezondheid.....	15
Relaties en ontmoeten.....	21
Autorijden.....	26
De laatste levensfase.....	31
De 40/70-regel Checklist.....	36
Belangrijke informatie.....	39
Deskundigen.....	43



Ouder worden leidt onherroepelijk tot veranderingen. Niet alleen op lichamelijk gebied, ook psychische en sociale veranderingen kunnen ingrijpend zijn. Dergelijke veranderingen hebben invloed op andere aspecten van het leven, zoals het vermogen om te kiezen, gezondheid, relaties, mobiliteit, financiële keuzes en de laatste levensfase.

Wat als u niet langer zonder hulp thuis kunt blijven wonen? Hoe vertelt u aan uw volwassen kinderen dat u het niet langer zelfstandig redt en hun hulp nodig heeft? Wat gaat u doen als autorijden niet meer verantwoord is?

Het herkennen van de keuzemogelijkheden, het verwoorden van uw wensen en het nemen van beslissingen zijn een belangrijk onderdeel van het verouderingsproces. Helaas wordt hier onvoldoende bij stilgestaan. Meestal gaat men een gesprek hierover liever uit de weg.

Uit onderzoek van het Home Instead netwerk bleek dat er pas familiegesprekken plaatsvinden nadat er sprake is van een gezondheids crisis of één of andere noodsituatie. Dit betekent dat gesprekken, bijvoorbeeld over de laatste levensfase, vermeden worden. **Waarom wordt er binnen gezinnen onvoldoende met elkaar gesproken?** De belangrijkste reden is dat het gewoon moeilijk is. Uit hetzelfde onderzoek bleek ook dat een meerderheid van de ondervraagde volwassen kinderen (54%) dergelijke conversaties met hun ouders typeert als ongemakkelijk, moeilijk maar noodzakelijk, emotioneel beladen, of moeilijk en niet succesvol.

De 40/70-regel

Praten over ouder worden is belangrijk en hoeft niet beangstigend te zijn. Deskundigen geven aan dat kinderen van rond de 40 jaar het moeilijke gesprek met hun zeventigjarige ouders moeten voeren, ook al zouden ze dat het liefst mijden. Home Instead noemt dit de 40/70 regel, een programma dat in 2008 werd gelanceerd om het belang van het vroeg beginnen met moeilijke gesprekken onder de aandacht te brengen.

Een actieplan voor succesvol ouder worden

De 40/70-regel: 'Actieplan voor succesvol ouder worden' biedt deskundig advies om u en uw naasten te helpen bij het voeren van gesprekken over de toekomst en bij het omzetten van uw plan in concrete acties. Met adviezen op het gebied van ouder worden, financiën, gezondheid, levensende en communicatie zal deze brochure de problemen waarmee veel gezinnen worden geconfronteerd vereenvoudigen. Inclusief tips voor gesprekken en overwegingen voor verschillende situaties zoals alleen wonen, gemengde gezinnen, dementie en religieuze voorkeuren - onderwerpen waar zoveel gezinnen vandaag de dag mee te maken krijgen.

Dit actieplan is geschreven voor degene die het ouder worden met meer vertrouwen tegemoet wil zien. Het kan ook gebruikt worden voor iemand die u nauw aan het hart ligt zoals uw vader of moeder, partner of vriend. Of dit plan nu voor uzelf of voor een naaste is, wij hopen dat het u zal helpen om beter voorbereid te zijn.

De inhoud, suggesties en tips in deze brochure zijn uitsluitend bedoeld ter informatie. Deze zijn niet bedoeld voor en mogen niet worden opgevat als medisch, juridisch of financieel advies of ter vervanging van dergelijk professioneel advies. Raadpleeg altijd een arts of andere gekwalificeerde zorgverleners als u of uw naaste vragen heeft over een medische kwestie. Neem contact op met een advocaat of een belasting-, verzekerings- of andere financieel adviseur als u of een naaste juridische en financiële vragen heeft. Home Instead, Inc. en het Home Instead Thuiservice-netwerk van franchisenemers bieden geen garantie dat het opvolgen van suggesties of tips in dit document helpt bij het oplossen of verminderen van problemen en wijzen elke aansprakelijkheid met betrekking tot de inhoud, suggesties en tips in dit document uitdrukkelijk af.



Leefkeuzes

Onze woning bepaalt een groot deel van ons leven. Volgens een recent onderzoek (NIVEL) blijft 79% van de ondervraagde senioren liever thuis wonen. Maar wat gebeurt er als men de dagelijkse activiteiten niet meer kan uitvoeren of de woning niet meer kan onderhouden? De droom om thuis oud te worden kan uiteenvallen. Waar gaat u wonen als u ouder wordt? Dit hoofdstuk kan u helpen bij het maken van de juiste keuze en het vinden van aangepaste diensten.

NIVEL onderzoek I. Doekhie, K.D. e.a., 2014, Ouderen hebben de toekomst.

Stand van zaken: Onderzoek



21% van de volwassen kinderen vond de noodzaak om te verhuizen het moeilijkste onderwerp om te bespreken.

25%

van de senioren die deelnam aan onze enquête vond de noodzaak om hun vertrouwde 'thuis' te verlaten het moeilijkste onderwerp om met hun kinderen te bespreken.

Lieve kinderen,
ik ben thuis.



Als de ouders niet langer zonder hulp kunnen leven, zijn hun volwassenen kinderen, in tegenstelling tot de ouders zelf, eerder geneigd te denken dat zij bij hen willen intrekken.

Bron

Home Instead, Inc., franchisor van het Home Instead Senior Care® - netwerk nam 600 telefonische interviews af met ouderen van 65 jaar en ouder en 600 interviews met de volwassen kinderen van ouders van 65 jaar en ouder in de Verenigde Staten.

Ga voor de volledige samenvatting naar

4070Talk.com.

BOB



BOB (Beoordeel, Overweeg, Bespreek) om te bepalen hoe uw toekomst eruit zal zien. Het uitvoeren van de volgende oefeningen kan u helpen bij de voorbereiding van de toekomst die u wenst.

Beoordeel

Noodgevallen kunnen bij familieleden, die onvoldoende zijn voorbereid, voor onrust zorgen. Wat als u niet meer kan autorijden? Wat zou u doen als u niet meer voldoende ziet of hoort? Als u niet meer in staat bent om te lopen of om veilig een trap op of af te gaan? Wat zou u dan doen? Zou u thuis willen blijven of weggaan?

Beoordeel hoe u zich voelt over de plaats waar u nu woont. Wat is er zo belangrijk aan uw huis? Is het 't huis zelf, zijn het de herinneringen? Is het de vertrouwde omgeving of zijn het de burens?

Welke activiteiten doet u thuis? Denk ook aan hobby's.

Stel dat u moet verhuizen, voor welke uitdagingen komt u dan te staan? Van welke dingen zou u moeilijk afstand kunnen doen?

Bent u in staat om hulp in te roepen als u valt? Kunnen de burens u horen, komt er dagelijks iemand bij u langs, heeft u een mobiele telefoon bij de hand of beschikt u over andere middelen om iemand te waarschuwen?

Overweeg

Het vooruitzicht om een huis in een vertrouwde omgeving, vol bezittingen en herinneringen, te verlaten, kan een aangrijpende gebeurtenis zijn.

Overweeg hoe u zou willen wonen als iets in uw situatie verandert. Wilt u thuis blijven wonen? Met professionele hulp, indien nodig? In de buurt van uw kinderen of andere naaste familieleden of vrienden?

Als u een senior bent, denkt u dat u bij uw volwassen kinderen kunt wonen? Waarom wel of waarom niet?

Als u een volwassen kind bent, zou u willen dat uw ouders bij u komen wonen? Waarom wel of waarom niet?

Als u in uw huidige woning oud wilt worden, stel dan een lijst op van de zaken die zouden moeten worden aangepast of gewijzigd.

Overweeg de kosten van de verschillende keuzes. Welke huisvesting zou het meest geschikt zijn voor uw toekomst?

Besprek

Het kan verleidelijk zijn om het gesprek over dergelijke zaken uit te stellen. Het is moeilijk om na te denken en te praten over de situatie dat men afhankelijk van anderen is geworden. Hier is een aantal zaken die een gesprek op gang kunnen brengen en tot een goed einde kunnen brengen. Stel u onafhankelijk op. Zoek naar sociaal contact waar mensen u aanmoedigen om dingen zelf te doen. Luister en plaats uzelf in andermans schoenen wanneer de leefkeuzes worden besproken. Overweeg om het gesprek op een neutrale locatie te voeren, zoals een restaurant, vooral als de gesprekken daarvoor thuis moeizaam verliepen.

Na het beoordelen en overwegen, noteert u uw voorkeuren voor leefkeuzes. Bespreek deze vervolgens met de mensen die door uw beslissingen worden beïnvloed.

Raadpleeg de volgende tips en suggesties om uw wensen duidelijk te maken.

Gesprekstips

40

"Ik weet dat wij het beste willen voor elkaar: Laten wij de opties bespreken die voor ons beiden zullen werken."

"Je weet dat ik zo lang mogelijk thuis wil blijven wonen. Maar als ik hulp nodig heb of hier niet langer kan blijven, dan zou ik dit willen doen."

70

40

"Ik weet dat u zo lang mogelijk thuis wilt blijven. Maar ik wil dat u veilig bent. Ik zou me minder zorgen maken als wij iemand inhuren die u thuis komt helpen."

"Je weet hoeveel ik hou van deze huiskamer met het prachtige uitzicht. Dus als ik moet vertrekken, dan wil ik nog steeds mijn privacy."

70

B eoordeel

Als dementie een rol speelt:

Vraag om hulp om uw plan in te vullen. Stel een volmacht op om ervoor te zorgen dat uw keuzes worden nageleefd wanneer u niet meer in staat bent om die beslissingen te nemen.

O verweeg

Als u deel uitmaakt van een gemengd gezin:

Bedenk wat andere familieleden willen en hoe deze woonsituatie hen beïnvloedt. Plan een familiebijeenkomst om de situatie te bespreken

B espreek

Als u alleen woont:

Zoek een vertrouwd familielid, vriend of professional die kan helpen om een plan te maken. Houd dit goed bij voor het geval u hulp nodig heeft zodat u langer, veilig en vitaal zelfstandig kunt blijven wonen.

Meer informatie

De volgende bronnen kunnen families helpen om een actieplan op te stellen:

alleszelf.nl een platform dat senioren informeert over alles wat met ouder worden en langer en beter zelfstandig wonen te maken heeft. Tot op de hoogste leeftijd.

rijksoverheid.nl met een specifieke pagina over seniorenwoningen.

platform31.nl het Aedes-ActiZ kenniscentrum Wonen-Zorg, Movisie en Platform 31 met een nieuw kennis- en experimentenprogramma.

anbo.nl belangenbehartiging senioren op het gebied van wonen en woonomgeving.

ouderenombudsman.nl een initiatief van het Nationaal Ouderenfonds dat senioren helpt bij vragen over welzijn, zorg, wonen, mobiliteit etc.

lieverthuis.nl biedt senioren informatie over het zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen.

ouderenwegwijs.nl een informatieve site voor senioren over zelfstandig wonen en leven.

homeinstead.nl met veel informatie over zelfstandig, gezond en vitaal wonen, inclusief ondersteunende dienstverlening.



Financiële keuzes

Uw toekomst plannen zal u niet alleen een betere kans geven om uw leefstijl te behouden, maar zal u ook helpen te anticiperen op kosten met betrekking tot zorg en langdurige ondersteuning en hulp. Gebruik dit hoofdstuk om het gesprek op gang te brengen en uw plan op te stellen.

Stand van zaken: Onderzoek



De meerderheid van de volwassen kinderen en senioren vindt dat ze in de toekomst **financieel vrij** moeten zijn.

Meer dan

16%

van de ondervraagde volwassen kinderen zei dat hun ouders financiële hulp van hen nodig zouden hebben, terwijl slechts 10% van de ouders zei dat ze denken dergelijke hulp nodig te hebben.

Van de volgende drie onderwerpen:

- seksualiteit
- verhuizen
- financiële situatie

vond 19% van de ondervraagde ouders het onderwerp financiële situatie het meest moeilijke onderwerp om met hun volwassen kinderen te bespreken.



Bron

Home Instead, Inc., franchisor van het Home Instead Senior Care® - netwerk nam 600 telefonische interviews af met ouderen van 65 jaar en ouder en 600 interviews met de volwassen kinderen van ouders van 65 jaar en ouder in de Verenigde Staten.

Ga voor de volledige samenvatting naar

[4070Talk.com](https://www.4070Talk.com).

BOB



BOB (Beoordeel, Overweeg, Bespreek) om te bepalen hoe uw toekomst eruit zal zien. Het uitvoeren van de volgende oefeningen kan u helpen bij de voorbereiding van de toekomst die u wenst.

Beoordeel

Stelt u zich het leven voor dat u graag zou willen leiden in de laatste 10 of 20 jaar van uw leven. Wilt u dezelfde levensstandaard handhaven die u nu heeft of zou u het graag beter willen hebben? Hoe kunt u zich voorbereiden op onverwachte medische problemen?

Denk aan de financiële toekomst die u voor ogen heeft. Ongeacht in welke levensfase u zich bevindt, wat zijn uw doelen? Waar bent u nu en wat wilt u bereiken?

Vergelijk de kosten van een verblijf in uw eigen huis met die van een serviceflat of woonzorgcomplex. (Betrek hierbij ook uw eventuele kostenanalyse die u in het hoofdstuk *Leefkeuzes heeft gemaakt*). Vergelijk deze kosten van die van uw huidige situatie (hypotheek/huur, voorzieningen, tuin of algemeen onderhoud). Moet u uw huis verkopen of verbouwen en in welke mate?

Overweeg

Zoek en neem contact op met een betrouwbare financieel adviseur die u kan helpen om uw doelen te bereiken.

Bedenk wat uw gewenste leefstijl u zal gaan kosten. Gaat u reizen en hoe vaak? Kleine maandelijkse reizen of één grote reis per jaar? Hoe gaat u uw vrije tijd doorbrengen en hoeveel van uw leven zal worden besteed aan ontspanning en hobby's versus werk? Als u al met pensioen bent, welke veranderingen moet u dan maken om uw doelen te bereiken?

Ook uw gezondheid kan een rol gaan spelen. Denk na over hoe u uw zorgkosten en kosten voor langdurige ondersteuning en hulp gaat betalen. Ongeacht waar u zich in het verouderingsproces bevindt, het is niet te laat om uw financieel adviseur te vragen om u te helpen inschatten wat u nodig heeft om die kosten te dekken.

Bespreek

Bespreek uw doelen met een betrouwbare financieel adviseur. Praten kan gezinnen en vooral ouderen helpen meer controle te krijgen over de situatie, hetgeen een gevoel van opluchting kan geven. Het bespreken van deze onderwerpen kan zowel problemen als oplossingen tastbaar maken en naar voren brengen.

Na het beoordelen en overwegen, noteert u uw financiële beslissingen. Denkt u na over hoe u met een familielid uw financiële verwachtingen en behoeften zou kunnen bespreken. Bespreek het belang van een (levens)testament en de eventuele volgende stappen.

Raadpleeg de volgende tips en suggesties om uw wensen duidelijk te maken.

Gesprekstips

40

“De recessie heeft ons allen geraakt, papa. Misschien moet je wat kleiner gaan wonen?”

“Ik kijk uit naar de komende jaren. Om ervoor te zorgen dat ik niemand tot last ben, zou ik graag mijn plannen met jullie delen en hoe ik verwacht deze plannen te financieren.”

70

40

“Met jouw problemen, mama, moeten wij een financieel planner raadplegen om erachter te komen wat voor soort ondersteuning of zorg wij ons kunnen veroorloven?”

Als je denkt dat geld een probleem zal zijn: “Ik moet misschien mijn plannen wijzigen. Dit is de reden en het bedrag dat die ik verwacht nodig te hebben. Ik denk dat ik mij beter zal voelen met een plan. Kunnen jullie helpen?”

70

B eoordeel

Als dementie een rol speelt:

Zorg ervoor dat belangrijke financiële gegevens veilig zijn, met inbegrip van bankpassen en credit cards. Overweeg om een volmacht op te stellen (bewindvoering). Zorg dat u er op tijd bij bent, aangezien de ziekte een invloed kan hebben op uw inkomsten en verzorgingsopties.

O verweeg

Als u deel uitmaakt van een gemengd gezin:

Overweeg voor elk gezinslid een onafhankelijk financieel adviseur.

B espreek

Als u alleen woont:

Overweeg of u iemand een volmacht wilt geven voor het geval u niet langer in staat bent om beslissingen te nemen (bewindvoering).

Meer informatie

De volgende bronnen kunnen families helpen om een actieplan op te stellen.

alleszelf.nl een platform dat ouderen informeert over alles wat met ouder worden en langer en beter zelfstandig wonen te maken heeft. Tot op de hoogste leeftijd.

anbo.nl het levenstestament. Het levenstestament regelt belangrijke zaken in uw leven, indien u zelf niet meer in staat bent deze te regelen.

Het verschil met een gewoon testament is, dat het levenstestament in werking treedt gedurende uw leven en een gewoon testament vanaf uw dood.

pcbo.nl platform voor en door christelijke ouderen over koopkracht, belastingen, financiën, pensioen etc.

uniekbo.nl platform voor en door katholieke ouderen over thuis, geld, veilig en digitaal etc.

rijksoverheid.nl/onderwerpen/curatele-bewind-en-mentorschap

Informatie over bewindvoering, curatele en mentorschap.



Gezondheid

Een gezond lichaam en een gezonde geest zijn van vitaal belang om succesvol ouder te worden. Het maken van weloverwogen en verstandige persoonlijke keuzes kan u helpen om ervoor te zorgen dat u het beste uit uw jaren als senior haalt. Uw gezondheid kan gevolgen hebben voor andere aspecten van uw leven zoals wonen, relaties, financiën, mobiliteit, recreatie en hobby's.

Stand van zaken: Onderzoek



Zorg dat uw eerste gesprek niet in een ziekenhuis wordt gevoerd.

De ondervraagde professionele zorgverleners



rapporteren dat gesprekken over de gevolgen van ouder worden pas worden gevoerd na een gezondheids crisis of een andere noodsituatie.



Hoewel driekwart van de ondervraagde volwassen kinderen (75%) bevestigt dat gesprekken over leeftijdgerelateerde onderwerpen nodig zijn, geeft 45% van hen aan dat men afwacht en pas praat na problemen met de gezondheid.

Bron

Home Instead, Inc., franchisor van het Home Instead Senior Care® - netwerk nam 600 telefonische interviews af met ouderen van 65 jaar en ouder en 600 interviews met de volwassen kinderen van ouders van 65 jaar en ouder in de Verenigde Staten.

Ga voor de volledige samenvatting naar **4070Talk.com**.

BOB



BOB (Beoordeel, Overweeg, Bespreek) om te bepalen hoe uw toekomst eruit zal zien. Het uitvoeren van de volgende oefeningen kan u helpen bij de voorbereiding van de toekomst die u wenst.

Beoordeel

Evalueer uw huidige gezondheidssituatie en denk na over de risico's, op basis van uw eigen gezondheid en uw familiegeschiedenis, waarmee u tijdens het ouder worden zou kunnen worden geconfronteerd. Beoordeel ook uw mentale en sociale gezondheid en uw situatie thuis. Loopt u geen gezondheidsrisico's in uw woonomgeving?

Vindt u van uzelf dat u in goede fysieke gezondheid verkeert? Wat zou beter kunnen? Hoe gezond wilt u zijn als u 70 plus bent?

Bezoekt u regelmatig uw arts en laat u regelmatig routineonderzoeken en preventieve screenings uitvoeren (screening naar borstkanker voor vrouwen, prostaatkanker voor mannen, geheugentesten om de mentale scherpheid te beoordelen)?

Evalueer de medicijnen die u gebruikt en de bijwerkingen, indien van toepassing. Houd schriftelijk bij welke medicijnen u gebruikt. Bespreek regelmatig met uw arts of uw medicijnen moeten worden aangepast. Noteer uw plan zodat u op de hoogte blijft van welke medicijnen u gebruikt.

Beoordeel uw sociale en spirituele leven. Wie zijn belangrijk voor u? Wat is belangrijk voor u? Wat is voor uw leven betekenisvol? Hoe belangrijk zal spiritualiteit zijn in de toekomst?

Zijn er in uw directe woonomgeving veiligheidsrisico's die u kunt voorkomen? Een valpartij thuis is een belangrijke reden voor een ziekenhuisopname voor veel senioren. Om een veiliger thuissituatie voor senioren en hun mantelzorgers te realiseren, ontwikkelde Home Instead Thuiservice de 'Veiligheid Thuis checklist' (www.homeinstead.nl). Beoordeel uw situatie thuis d.m.v. de checklist en beschrijf de verbeteringen die voor u belangrijk zijn.

Overweeg

Proactief zijn, kan u een heel eind op weg helpen om uw gezondheid en vitaliteit te behouden. Denk na hoe u uw gewoonten kunt verbeteren om in de toekomst gezonder en vitaler te zijn.

Beschrijf uw dagelijkse voeding. Eet u de aanbevolen hoeveelheid groenten en fruit? *(Raadpleeg het gedeelte meer informatie voor bronnen)*

Beschrijf uw sociale leven. Welke activiteiten geven zin aan uw leven en hoe gaat u deze voortzetten bij het ouder worden? Welk nieuwe dingen zou u willen toevoegen?

Beweegt of sport u regelmatig? Houd bij welke sporten u regelmatig beoefent en denk na over wat u kunt doen om datgene wat u doet te verbeteren. Als u geen sport beoefent, bedenk dan op welke manier u meer zou kunnen bewegen.

Op welke manier houdt u uw hersenen lenig? *(Enkele voorbeelden zijn: lezen, studeren, culturele activiteiten, kruiswoordpuzzels doen, kaartspelen en andere denksporten, of het spelen van videospelletjes, die de visuele en ruimtelijke oriëntatie kunnen verbeteren)* Gezelschap en gesprekken zijn ook goede manieren om de geest actief te houden. Denk na over hoe u uw hersenen kunt blijven trainen en actief houden.

Hoe uit u uw spiritualiteit *(religie, tradities, etc.)*? Op welke andere manier kunt u uw spiritualiteit uiten om uw geestelijk leven te verbeteren, zoals retraites, lezen en wandelen?

Bespreek

Positieve keuzes en veranderingen in het leven beginnen meestal door het zetten van kleine stappen. Grote plannen leiden lang niet altijd tot succes, het gaat vooral om concrete acties. Vaak hebben wij anderen nodig om ons daarbij te helpen. Als u in slechte gezondheid verkeert of vergeetachtig wordt, en u weet niet wat te doen, ga dan naar een dokter. Het zou een probleem met medicijnen kunnen zijn. Als u slecht nieuws over uw gezondheid aan familieleden moet melden, vraag dan vooraf alle informatie aan artsen en andere behandelaars.

Na het beoordelen en overwegen, noteert u wat u moet doen om uw gezondheid te verbeteren, met inbegrip van de aanbevelingen van de arts. Vervolgens bespreekt u dit met iemand die samen met u mee kan en wil denken, zodat u de juiste keuzes kunt maken. Zorg ervoor dat iemand op de hoogte is van uw gezondheidsproblemen.

Raadpleeg de volgende tips en suggesties om uw wensen duidelijk te maken.

Gesprekstips

40

"Ik ben net naar de markt geweest en heb wat groenten voor je meegenomen."

"Ik heb wat vreemde symptomen. Denk je dat het mijn pillen zouden kunnen zijn? Kun je me helpen erachter te komen of dat het is of iets anders?"

70

40

"Wow, je neemt echt heel veel pillen mama. Ik sta ervan te kijken dat je ze allemaal uit elkaar kunt houden. Zou een pillendoosje het niet gemakkelijker maken?"

"Weet je iets meer over die nieuwe fysiotherapie die wordt gegeven? Ik heb wat moeite met lopen en ik vraag me af of dat zou kunnen helpen."

70

B eoordeel

Als dementie een rol speelt:

Zorg ervoor dat u contact houdt met uw huisarts. Raadpleeg verschillende bronnen die u gerichte informatie kunnen bieden. Vraag een vriend/familielid of hij of zij u kan begeleiden naar afspraken met artsen of bij bezoeken van de casemanager dementie / thuiszorg.

O verweeg

Als u deel uitmaakt van een gemengd gezin:

Bedenk of u een familiebijeenkomst moet houden om met hen over uw gezondheidsproblemen te praten. Zorg ervoor dat u weet wat u wilt bereiken met de bijeenkomst. Wilt u alleen iets meedelen, wilt u hulp vragen of met de familie overeenstemming bereiken over een onderwerp?

B espreek

Als u alleen woont:

Zoek een vertrouwd familielid of vriend die u kan helpen en motiveren om uw gezondheidsproblemen de baas te blijven.

Meer informatie

De volgende bronnen kunnen families helpen om een actieplan op te stellen.

alleszelf.nl een platform dat ouderen informeert over alles wat met ouder worden en langer en beter zelfstandig wonen te maken heeft. Tot op de hoogste leeftijd.

anbo.nl gezond ouder worden dat doe je zo! Advies en informatie over een gezonde leefstijl.

medischcontact.nl/archief-6/ Tijdschriftartikel/140905/Rudi-Westendorp-Gezond-oud-words-bestaat-niet, een informatief artikel over een prachtig leven met een falend lijf.

Alzheimer-nederland het platform met alle informatie over de verschillende vormen van dementie en hoe daar mee te leven.

dementie.nl voor iedereen die zorgt voor iemand met dementie. Je vindt hier tips, informatie en ervaringsverhalen.

dementia-app.nl de dementia-App helpt bij het ontzorgen van mensen met dementie en hun directe omgeving. Het contact via de app bevordert bovendien de sociale betrokkenheid en draagt bij aan de kwaliteit van leven.

mantelzorgelijk.nl het digitale platform voor en door mantelzorgers, met veel ervaringsverhalen.



Relaties en ontmoeten

Naarmate we ouder worden, kunnen persoonlijke relaties veranderen en een nieuwe betekenis krijgen omdat mensen minder bezig zijn met carrière en sociale status. Helaas verandert het sociale netwerk van veel ouderen ook door het overlijden van dierbaren. Wordt uw sociale leven beperkter en komt u steeds minder in aanraking met andere mensen? Bijvoorbeeld omdat u geen kinderen heeft, deze niet in de buurt wonen, u minder mobiel bent of uw partner en oude vriend(inn)en zijn overleden? In Nederland staat u er dan niet alleen voor. Er zijn veel mogelijkheden om, ook als alleenstaande op (hoge) leeftijd, gezelschap te hebben aan anderen. Of dit nu uit of thuis is. Dit hoofdstuk kan u helpen om deze thema's te benoemen, erover in gesprek te gaan en om met de mogelijke valkuilen om te gaan.

Stand van zaken: Onderzoek



De meeste ouders en volwassen kinderen **trekken de grens bij gesprekken over romantische relaties.**

Slechts 28%

van de ondervraagde volwassen kinderen voelt zich gemakkelijk genoeg om met hun ouders over seks te praten. Ongeveer 39% zou zich op hun gemak voelen om over een nieuwe relatie te praten.



Een derde (33%) van de ondervraagde ouders zou gemakkelijk met hun volwassen kinderen over een mogelijk huwelijk/samenwonen kunnen praten.



Van de drie onderwerpen - seksleven, moeten verhuizen en financiële situatie - vond de meerderheid van de ondervraagde volwassen kinderen (65%) en ouders (56%) dat het onderwerp Seksleven het meest moeilijke onderwerp is.

Bron

Home Instead, Inc., franchisor van het Home Instead Senior Care © - netwerk nam 600 telefonische interviews af met ouderen van 65 jaar en ouder en 600 interviews met de volwassen kinderen van ouders van 65 jaar en ouder in de Verenigde Staten.

Ga voor de volledige samenvatting naar

4070Talk.com.

BOB



BOB (Beoordeel, Overweeg, Bespreek) om te bepalen hoe uw toekomst eruit zal zien. Het uitvoeren van de volgende oefeningen kan u helpen bij de voorbereiding van de toekomst die u wenst.

Beoordeel

Hoe belangrijk zijn relaties als u ouder wordt? Welk netwerk ziet u voor uzelf als u ouder bent?

Beschrijf uw familie- en vriendenkring. Wie wilt u om u heen hebben als u ouder wordt? Noem deze mensen en de rol die u verwacht dat zij in uw leven zullen spelen.

Aan wie zou u hulp vragen voor taken die u zelf niet meer kunt doen? Welke rol zullen deze mensen in uw leven spelen?

Zijn romantische relaties belangrijk naarmate u ouder wordt? Waarom wel of waarom niet?

Als u single zou zijn (als oudere volwassene) zou u dan overwegen om opnieuw contact te zoeken en te daten? Date u nu? Waarom wel of waarom niet?

Overweeg

Hoe zou uw leven eruitzien als u opeens alleen komt te staan? Waar of tot wie zou u zich wenden?

Stel u voor dat u opeens alleen komt te staan. Misschien bevindt u zich al in deze situatie? Hoe belangrijk is gezelschap? Waar kunt u terecht voor sociale steun? Als u behoefte heeft aan steun, denk dan na over de mensen en organisaties die zouden kunnen helpen. (Raadpleeg het gedeelte Meer informatie aan het einde van dit hoofdstuk.)

Wat zijn uw interesses? Bedenk hoe u nieuwe contacten kunt opbouwen. Noteer de namen van de mensen waarmee u in contact kunt komen, of de organisaties die helpen bij het opbouwen van nieuwe relaties.

Bespreek

Communicatie is belangrijk om contacten met anderen te kunnen leggen. Contact met anderen kan helpen om uw behoeften duidelijk te maken.

Noteer na het beoordelen en overwegen hoe u uw sociale contacten en sterke relaties kunt onderhouden. Praat vervolgens met een familielid of vriend over hoe u dit zult bewerkstelligen.

Raadpleeg de volgende tips en suggesties om uw wensen duidelijk te maken.

Gesprekstips

40

"Je ziet Edith heel vaak, papa. Vind je haar leuk?"

"Weet je, zoon, sinds ik bevriend ben met Lies zou ik haar graag meenemen op onze vakanties. Hoe kunnen wij dit voor iedereen zo prettig mogelijk maken?"

70

40

"Ik weet dat je bridge heel leuk vond voordat je slechter begon te zien, mama. Waarom ga je niet samen met de dames lunchen, ook al speel je niet meer?"

"Ik ben zo eenzaam sinds vader's overlijden. Paul die verderop woont, heeft me uitgenodigd om dit weekend samen naar een bed & breakfast te gaan. Ik wil wel gaan. Jullie weten dat ik altijd van jullie vader zal houden, maar we hebben allemaal gezelschap nodig."

70

Beoordeel

Als u alleen woont:

Het is belangrijk om niet alleen een sociaal netwerk, maar ook een taak-gebaseerd netwerk op te bouwen. Zorg dat u een plan heeft met personen die u kunnen helpen. Of maak gebruik van openbare of privé diensten voor hulp.

O

verweeg

Als u deel uitmaakt van een gemengd gezin:

Misschien heeft u de hulp van een adviseur of financieel planner nodig om gevoelige problemen te bespreken. Deze problemen kunnen te maken hebben met geld of een erfenis.

B

Bespreek

Om ervoor te zorgen dat uw waarden en normen worden gerespecteerd:

Overleg met een goede vriend of vertrouwenspersoon hoe u met uw wensen ten aanzien van relaties en contacten om kunt gaan. Betrek hierbij de zaken die voor u belangrijk zijn.

Meer informatie

De volgende bronnen kunnen families helpen om een actieplan op te stellen:

alleszelf.nl een platform dat ouderen informeert over alles wat met ouder worden, langer en beter zelfstandig wonen te maken heeft. Tot op de hoogste leeftijd, ook als het gaat om persoonlijke relaties en betekenisvolle contacten.

50plus.nl is een website waar senioren contacten met elkaar kunnen leggen, bijvoorbeeld vanwege een gezamenlijke hobby, om samen op pad te gaan of om nieuwe vrienden te maken.

seniorennet.nl is een interactief platform voor senioren met veel actuele en praktische informatie onder andere over vrije tijdsbesteding, uitgaan, hobby's etc. Ook is er een chatmogelijkheid.

homeinstead.nl met veel informatie over zelfstandig, gezond en vitaal wonen, inclusief ondersteunende dienstverlening.



Autorijden

Zelf nog kunnen autorijden geeft je het gevoel onafhankelijk te zijn. Autorijden geeft vrijheid en controle waardoor we overal naar toe kunnen gaan. Daarom is het verliezen van dit voorrecht, of worden gevraagd om dit voorrecht op te geven, een van de verontrustende aspecten van het ouder worden. Ouder worden betekent niet dat u een slechte chauffeur wordt, noch is er een bepaalde leeftijd waarop iedereen moet stoppen met rijden. Maar succesvol ouder worden, vereist dat we de fysieke en mentale veranderingen beoordelen en ons aanpassen. Gebruik dit hoofdstuk om signalen op te merken, die het duidelijk maken dat het rijgedrag moet worden aangepast.

Stand van zaken: Onderzoek



Gesprekken over autorijden **moeten plaatsvinden** en in veel gevallen gebeurt dit ook.

66%

van de ondervraagde volwassen kinderen heeft oplossingen besproken voor als hun ouders niet meer in staat zijn te rijden.

81%

van de ondervraagde volwassenen is van mening dat hun kinderen/stiefkinderen een gedeeld begrip hebben van oplossingen om het rijden te beperken.

Bijna 80% van de volwassen kinderen denkt te weten hoe goed of slecht hun ouders rijden.



Bron

Home Instead, Inc., franchisor van het Home Instead Senior Care © - netwerk nam 600 telefonische interviews af met ouderen van 65 jaar en ouder en 600 interviews met de volwassen kinderen van ouders van 65 jaar en ouder in de Verenigde Staten.

Ga voor de volledige samenvatting naar **4070Talk.com**.

BOB



BOB (Beoordeel, Overweeg, Bespreek) om te bepalen hoe uw toekomst eruit zal zien. Het uitvoeren van de volgende oefeningen kan u helpen bij de voorbereiding van de toekomst die u wenst.

Beoordeel

Het kan moeilijk zijn om uw eigen rijvaardigheid te beoordelen of dat van een ander zoals uw partner of een andere dierbare oudere. U hebt de hulp van anderen nodig om objectief te zijn. Als u denkt dat dat het geval zal zijn, doe dan een beroep op een familielid of vriend.

Heeft u zich in de afgelopen zes maanden zorgen gemaakt over uw rijgedrag bijvoorbeeld naar aanleiding van een incident?

Verduidelijk hoe u zich voelt over de mogelijkheid dat u mobiel bent en er met uw auto op uit kunt gaan. Hoe belangrijk is het voor u? Hoe zou u zich voelen als u niet langer mocht rijden?

Identificeer medische problemen die uw rijvaardigheid in gevaar kunnen brengen, zoals staar of gehoorverlies. (Raadpleeg het gedeelte: meer informatie)

Overweeg

Elke persoon, ongeacht zijn of haar leeftijd, kan met het onvermogen om te rijden worden geconfronteerd. Het is belangrijk om een plan te hebben voor het geval dat dit gebeurt.

Als u niet langer zou kunnen rijden wat is dan uw plan? Hoe zou u zich verplaatsen en toegang krijgen tot anderen en tot diensten en producten die u nodig heeft?

Zoek personen en/of diensten die u kunnen helpen als u niet meer met de auto kunt rijden, zoals openbaar vervoer en speciale diensten voor senioren.

Bespreek

Praten over autorijden kan een moeilijk onderwerp zijn. Het is soms makkelijker om er niet over te praten. Uitstellen en vermijden kunnen dodelijk zijn.

Na het beoordelen en overwegen, noteert u uw plan om onafhankelijk en veilig op de weg te kunnen blijven. Vervolgens deelt u uw plan met de relaties die hierbij betrokken kunnen zijn.

Raadpleeg de volgende tips en suggesties om uw wensen duidelijk te maken.

Gesprekstips

40

"Pap, wat is er met de auto gebeurd? Gaat het? Zoals je weet, is veiligheid mijn grootste zorg."

"Sinds jullie zijn verhuisd, weet ik niet of ik nog zo ver wil rijden. Kan je me helpen?"

70

40

"Zeg mam, zullen we een ritje met de auto maken? Het is alweer een tijdje geleden dat we samen met de auto hebben gereden."

"Ik weet dat je bezorgd bent over mijn rijvaardigheden, maar ik ben bang dat ik mijn vrienden zal verliezen. Laten we samen een oplossing bedenken."

70

Boordeel

Als dementie een rol speelt:

Praat met uw arts of met de thuiszorg over de vraag of u nog kan rijden en hoe lang u nog kan rijden.

Overweeg

Als u alleen woont:

Niet kunnen rijden, kan u kwetsbaar maken. Zorg dat u een plan hebt waarin personen en openbare of private diensten worden vermeld die u kunnen helpen.

Bespreek

Als u deel uitmaakt van een gemengd gezin:

Als u zich zorgen maakt over iemand in de familie, plan dan een bijeenkomst om de problemen te bespreken. Als u niet tot consensus kunt komen, vraag dan om hulp om te bemiddelen.

Meer informatie

De volgende bronnen kunnen families helpen om een actieplan op te stellen.

alleszelf.nl een platform dat ouderen informeert over alles wat met ouder worden, langer en beter zelfstandig wonen te maken heeft. Tot op de hoogste leeftijd, ook als het gaat om persoonlijke relaties en betekenisvolle contacten.

seniorennet.nl is een interactief platform voor senioren met veel actuele en praktische informatie onder andere over vrijetijdsbesteding, uitgaan, hobby's etc. Ook is er een chatmogelijkheid.

anwb.nl biedt een praktische en theoretische opfriscursus voor senioren. Zodat u veilig kunt blijven wonen.

gawijsopweg.nl hier leest u alles over het verlengen van uw rijbewijs, omdat dat vanaf uw 70e jaar niet meer zo gaat als u gewend bent. Ook staan er tips in over hoe u zich veilig kunt blijven voortbewegen in het verkeer. En als autorijden, fietsen of wandelen écht niet meer mogelijk is, zijn er voldoende goede alternatieven.

alzheimer-nederland.nl biedt gerichte informatie hoe u kunt omgaan met het thema veilig rijden wanneer er sprake is van (beginnende) dementie bij uw partner, vader of moeder of vriend(in).

homeinstead.nl met veel informatie over zelfstandig, gezond en vitaal wonen, inclusief ondersteunende dienstverlening met de mogelijkheid om samen naar de plekken en activiteiten te gaan die u wenst. Dat kan met uw eigen auto of met die van ons.



De laatste levensfase

Het plannen van de laatste levensfase kan een gevoel van rust geven, wetende dat uw familie en dierbaren begrijpen wat u wilt aan het einde van uw leven. Het kan ook belangrijk zijn dat uw naasten weten dat bepaalde beslissingen naar uw wensen zullen worden uitgevoerd. Beslissingen over waar u wilt sterven, of u maatregelen wilt die uw leven verlengen of verkorten en wie uw bezittingen krijgt, zullen ervoor zorgen dat er minder familieruzies zijn. Dit hoofdstuk kan u gemoedsrust geven, wetende dat u de achterblijvers hebt geholpen om beter met uw heengaan om te gaan. Dit voorkomt ook het moeten nemen van moeilijke beslissingen.

Stand van zaken: Onderzoek

Families praten niet en dat zorgt voor conflicten



25%

heeft nog geen enkel onderwerp inzake de laatste levensfase met hun naasten besproken.¹

Bron:

¹ *Generation to Generation: Gauging the Golden Years; onderzocht bij 1.224 volwassenen die 18 jaar of ouder zijn, Marist Poll.*

² *Home Instead, Inc., franchisegever van het Home Instead Senior Care-netwerk, voerde 645 onderzoeken uit bij professionele zorgverleners in Noord-Amerika en 100 onderzoeken bij Amerikaanse advocaten die gespecialiseerd zijn in estate planning.*

Bijna 70% van de familiegeschillen over ouder worden of problemen tijdens de laatste levensfase had voorkomen kunnen worden als men deze had besproken. Dit volgens de ondervraagde zorgverleners.²



van de ondervraagde advocaten zei dat conflicten over testamenten het meest voorkomende probleem was dat tot juridische stappen leidde, gevolgd door conflicten over financiën (29%) en gezondheid (17%).²

Ga voor de volledige samenvatting naar **4070Talk.com**.

BOB



BOB (Beoordeel, Overweeg, Bespreek) om te bepalen hoe uw toekomst eruit zal zien. Het uitvoeren van de volgende oefeningen kan u helpen bij de voorbereiding van de toekomst die u wenst.

Beoordeel

Voordat u uw wensen kunt meedelen en uw laatste levensfase kunt bespreken, moet u eerst nadenken over hoe u uw laatste periode wilt doorbrengen.

Maak een 'verlanglijstje' van de dingen die u wilt doen of zaken die u wenst op te lossen voor het einde van uw leven. Als u slechts 30 dagen te leven had, wat zou u willen doen en zeggen en aan wie?

Beoordeel wat belangrijk is voor u. Als u de keuze kreeg, waar zou u uw laatste dagen willen doorbrengen - thuis of elders zoals een hospice of verzorgingshuis? Wilt u mensen aan uw zijde en zo ja, wie?

Wat voor dienst wenst u en hoe wilt u worden begraven of gecremeerd?

Overweeg

Een van de belangrijkste dingen waarover u moet nadenken, is wat u wilt wanneer u geen beslissingen meer kunt nemen.

Wat is voor u kwaliteit van leven? Zouden degenen die het dichtst bij u staan uw wensen begrijpen? Waarom wel of waarom niet? Wat waren de belangrijkste momenten uit uw leven? Waar bent u het meest trots op? Wat waren uw belangrijkste successen? Door deze vragen te beantwoorden kunt u de betekenis van uw leven concreet maken.

Denk na over wie er voor u beslissingen moet nemen als u dit niet meer zelf kunt doen, zoals uw partner, een familielid, een persoon met een volmacht of een verzorger. Wat moet deze persoon weten?

Denk na over wie uw bezittingen zal krijgen wanneer u komt te overlijden.

Denk na over uw begrafenis of crematie, wat zijn uw wensen?

Bespreek

Het bespreken van het einde van uw leven is even moeilijk voor uw familie en vrienden als voor uzelf. Maar onthoud, u doet iedereen een plezier door deze beslissingen op voorhand te nemen. Voer uw planning uit met een familielid of een goede vriend(in). Dit kan u zowel motiveren als stimuleren. Bespreek uw wensen en de redenen voor deze wensen met familieleden en neem vervolgens de beste beslissing.

Na het beoordelen en overwegen, noteert u uw voorkeuren voor de laatste levensfase. Zorg ervoor dat u uw familie en vrienden vertelt wat u wenst. Kies een vertrouwenspersoon en bespreek het eventueel met uw huisarts.

Raadpleeg de volgende tips en suggesties om uw wensen duidelijk te maken.

Gesprekstips

40

"Papa, ik ben aan het nadenken over mijn wensen voor mijn laatste levensfase. Wil je dit met mij bespreken, zodat we er zeker van zijn dat ik niets ben vergeten?. Trouwens, misschien moet je dit ook maar eens doen."

"Ik ben niet van plan om snel te overlijden, maar ik ben wel bezig met mijn testament. Ik zou echt graag willen dat iedereen iets speciaals en unieks krijgt waardoor ze mij kunnen herinneren. Is er iets in het huis dat je wilt erven als ik er niet meer ben?"

70

40

"Mama, weet je, ik zou het zo erg vinden als er iets met jou zou gebeuren en je niet meer met mij zou kunnen praten. Daarom moet ik weten wat je wensen zijn."

Ik zou graag willen dat 'Let it Be' van de Beatles op mijn begrafenis wordt gespeeld. Laat me even uitleggen waarom dit liedje zo belangrijk voor me is, zodat jullie weten waarom ik dit wil."

70

B eoordeel

Als dementie een rol speelt:

Voordat dementie de besluitvorming begint te beïnvloeden, moet u overwegen om een persoon een volmacht te geven en een afgevaardigde aan te stellen, zodat uw wensen worden uitgevoerd (mentor en bewindvoerder). Overweeg om een notaris te raadplegen die u kan helpen bij het beoordelen van uw situatie en een plan op te stellen.

O verweeg

Als u deel uitmaakt van een gemengd gezin:

Als gezinnen het niet eens kunnen worden, overweeg dan om een bemiddelaar in te schakelen om problemen op te lossen.

B espreek

Als u alleen woont:

Het is absoluut noodzakelijk dat u beschikt over een netwerk dat u kan helpen wanneer het tijd is om belangrijke beslissingen te nemen. Neem contact op met een familielid of een goede vriend om het gesprek te beginnen.

Om ervoor te zorgen dat religieuze voorkeuren worden uitgevoerd:

Praat met een dominee, priester, rabbi of een andere geestelijk leider om uw voorkeuren betreffende uw uitvaartdienst te bespreken.

Meer informatie

De volgende bronnen kunnen families helpen om een actieplan op te stellen.

alleszelf.nl een platform dat ouderen informeert over alles wat met ouder worden, langer en beter zelfstandig wonen te maken heeft. Tot op de hoogste leeftijd, ook als het gaat om persoonlijke relaties en betekenisvolle contacten.

dementie.nl omgaan met dementie en je voorbereiden op wilsonbekwaamheid.

nvve.nl de NVVE is er voor iedereen die waardig wil sterven. Wij willen een optimale uitvoering van de euthanasiewet, vooral voor groepen die in de praktijk geen hulp krijgen, zoals mensen met dementie, chronisch psychiatrische patiënten en ouderen die vinden dat hun leven voltooid is

doodgewoonbespreekbaar.nl een platform met tips en adviezen over hoe je met je dierbaren over sterven kunt praten.

netwerkpalliatievezorg.nl voor gerichte ondersteuning wanneer genezing niet meer mogelijk is en hoe je kunt praten over de laatste levensfase.

homeinstead.nl met informatie over ondersteuning en hulp in de laatste levensfase, vooral in situaties dat het eigen netwerk onvoldoende steun kan bieden.

De 40/70-regel Checklist

Volg de voortgang van uw actieplan

Nadat u het actieplan hebt voltooid, gebruik u deze checklist om uw voortgang te volgen.

Leefkeuzes

- ◇ Ik heb een persoon aangesteld, zoals een familielid, een nauwe vriend van de familie of iemand met een volmacht die mij zal helpen bij het nemen van beslissingen en ik zal deze persoon laten weten wanneer ik hulp nodig heb.
- ◇ Ik heb met mijn familie of goede vrienden besproken waar ik oud wil worden en waar ik wil wonen als ik niet langer thuis kan wonen.
- ◇ Ik heb een lijst met zaken opgesteld die ik moeilijk zou kunnen achterlaten en die ik wil meenemen als ik zou moeten verhuizen.
- ◇ Ik weet ongeveer wat het kost om thuis te blijven wonen en om in een woonzorgcomplex te wonen.
- ◇ Ik weet waarom mijn huis zo bijzonder voor me is en ik heb de voor- en nadelen van verhuizen en thuisblijven genoteerd.
- ◇ Ik heb overwogen om mijn huis aan te passen zodat mijn huis veilig is.
- ◇ Ik begrijp wat er zou gebeuren als ik thuis hulp nodig zou hebben.
- ◇ Ik laat elk jaar een veiligheidscontrole in huis uitvoeren.

Financiële keuzes

- ◇ Ik heb een betrouwbare en gecertificeerd financieel adviseur gevonden en een gesprek met hem gehad.
- ◇ Ik heb de kosten van mijn levensonderhoud ingeschat op basis van waar ik zou willen wonen als ik ouder word.
- ◇ Ik heb de soort levensstijl die ik wil bepaald, inclusief of ik wil blijven werken en hoeveel reizen ik verwacht te maken.
- ◇ Ik heb een lijst opgesteld waarop mijn bezittingen en de locatie van belangrijke documenten worden vermeld, zoals een testament, bankrekeningen, pensioen etc.
- ◇ Mijn financieel adviseur heeft mij geholpen om het bedrag te berekenen dat ik nodig heb om van te leven, op basis van mijn financieel plan.

- ◇ Mijn financieel adviseur heeft mij geholpen bij het bepalen van het bedrag dat ik nodig heb om de gezondheidszorg en kosten voor ondersteuning thuis te dekken, en hoe ik vooruit kan plannen.
- ◇ Ik heb iemand een volmacht gegeven voor het geval ik niet voor mijzelf kan beslissen.
- ◇ Ik heb een noodplan voor het geval mijn echtgenoot komt te overlijden of mijn financiële situatie verandert.

Gezondheid

- ◇ Ik heb mijn huidige fysieke, mentale en spirituele gezondheid geëvalueerd, en heb keuzes en beslissingen inzake mijn gezondheid genomen.
- ◇ Ik heb mijn doelen opgesteld voor een gezonde levensstijl naarmate ik ouder word.
- ◇ Ik heb over mijn dagelijkse voeding nagedacht en positieve veranderingen inzake mijn voeding in kaart gebracht.
- ◇ Ik ben up-to-date voor medische controles en preventieve screenings.
- ◇ Ik heb de 'Veiligheid Thuis Checklist' (zie www.homeinstead.nl) ingevuld, de veiligheidsrisico's in beeld en afspraken gemaakt om deze risico's te beperken.
- ◇ Ik heb de activiteiten bepaald die mij helpen om meer sociaal betrokken te zijn.
- ◇ Ik heb bijgehouden hoe vaak ik actief ben en sport beoefen en heb mijn doelen gesteld.
- ◇ Ik heb met mijn arts gesproken om ervoor te zorgen dat ik mij zowel fysiek als mentaal op het goede pad bevind.
- ◇ Ik heb mijn naasten op de hoogte gebracht van mijn gezondheidssituatie, inclusief de namen van artsen en gezondheidsproblemen waarvoor ik word behandeld en de medicijnen die ik neem.

Relaties en ontmoeten

- ◇ Ik heb bepaald met welke vrienden ik een nauwe band heb.
- ◇ Ik heb nagedacht over hoe ik nieuwe contacten of een nieuwe vriendschap kan opbouwen.
- ◇ Ik heb opgeschreven hoe ik met iemand een vriendschap of relatie kan beginnen.
- ◇ Ik heb bepaald met welke vrienden ik lief en leed kan delen.
- ◇ Ik heb nagedacht over of ik al dan niet zou willen daten.

Autorijden

- ◇ Ik heb opgeschreven hoe belangrijk autorijden voor mij is en hoe ik mij zou voelen als ik dit moest opgeven.
- ◇ Ik heb medische problemen geïdentificeerd die invloed kunnen hebben op mijn rijvaardigheid.
- ◇ Ik heb een plan om ervoor te zorgen dat mijn rijstijl wordt beoordeeld op veiligheid.
- ◇ Ik heb opgeschreven hoe ik gevaarlijke situaties tijdens het rijden aan anderen kan uitleggen, plus een manier om hulp te krijgen zodat ik deze kan vermijden.
- ◇ Ik heb nagedacht over wat ik zou doen als ik niet meer kan rijden.
- ◇ Ik kan iemand of diensten benaderen die mij kunnen helpen als ik niet meer kan rijden.

Laatste levensfase

- ◇ Ik heb een verlanglijstje opgesteld met zaken die ik nog wil doen of oplossen voordat mijn leven voorbij is.
- ◇ Ik weet waar ik zou willen zijn in mijn laatste levensfase - zoals thuis, in een hospice of in een verzorgingshuis.
- ◇ Ik heb bepaald wat ik als kwaliteit van leven beschouw en heb dit met mijn naaste familie en vrienden gedeeld.
- ◇ Ik weet aan welke personen ik mijn erfenis en kostbaarheden wil nalaten, ik heb een testament opgesteld.
- ◇ Ik heb mijn ideeën, wensen en gevoelens met mijn familie en/of naaste vrienden gedeeld, op het vlak van beslissingen in de laatste levensfase, inclusief bijbehorende documenten zoals wilsverklaringen, medische volmacht, verklaring 'Niet Reanimeren' en plannen voor de begrafenis.
- ◇ Ik heb iemand een medische volmacht gegeven.

Belangrijke informatie

Financieel adviseur:

Naam

Telefoon

Advocaat:

Naam

Telefoon

Vertrouwenspersoon:

Naam

Telefoon

Accountant:

Naam

Telefoon

Notaris:

Naam

Telefoon

Hypotheek, documenten:

Naam

Telefoon

Contactgegevens van de persoon met een volmacht of familie/vriend:

Naam

Telefoon

Locatie verzekeringsdocumenten van huis of huurder:

Naam

Locatie

Nutsbedrijven:

Naam

Telefoon

Naam

Telefoon

Naam

Telefoon

Lijst van activa en passiva:

Naam

Locatie

Naam

Locatie

Locatie kluisleutel:

Naam

Locatie

Vertegenwoordiger bank:

Naam

Telefoon

Verzekeringpas:

Naam

Locatie

Financiële rekeningen: (bewaar wachtwoorden op een veilige plek)

Naam

Locatie

Gegevens pensioenfonds:

Naam

Locatie

Naam

Locatie

Gevolmachtigde in de gezondheidszorg:

Naam

Telefoon

Richtlijnen zoals een levenstestament:

Naam

Telefoon

Locatie

Een familielid of vriend die u kan begeleiden naar afspraken:

Naam

Telefoon

Ziektelkostenverzekering/aanvullende verzekeringen:

Naam

Telefoon

Naam

Telefoon

(bijv. verzekering bij invaliditeit)

Naam

Telefoon

Persoon of dienst die u kan helpen als u niet langer kunt autorijden:

Naam

Telefoon

Rijbewijs

Nummer autoverzekering

Begrafenisondernemer:

Naam

Telefoon

Contactpersoon levensverzekering en lijfrentepolissen:

Naam

Telefoon

Contactpersoon testament en/of trust:

Naam

Telefoon

Lijst van personen die moeten worden gewaarschuwd in geval van een medische noodsituatie of overlijden.

Naam

Telefoon

Naam

Telefoon

Naam

Telefoon

Naam

Telefoon

www.homeinstead.nl

Home Instead
THUISERVICE®

Bij ons gaat het om u.

Elke Home Instead Thuiservice franchise is in onafhankelijk eigendom en operationeel zelfstandig.

© 2016 Home Instead Thuiservice