



**Mechelse Malou Doumen,
drijvende kracht achter
ThuisOuderWorden, zet aan
tot tijdig vooruitdenken**

**“De mooiste vorm
van zelfzorg is
vooruitzien, nog
vóór het nodig is”**

Wat als ouder worden iets is waar je je bewust op kan voorbereiden? Voor Malou Doumen werd die gedachte het vertrekpunt van ThuisOuderWorden. Vanuit haar ervaring en engagement helpt ze mensen om vooruit te kijken, keuzes te maken en de regie over hun eigen leven te behouden.

■ **Hoe is ThuisOuderWorden precies ontstaan?**

Tijdens de COVID-periode startte ik de Facebookgroep ThuisOuderWorden, waar ik regelmatig informatie deelde over ouder worden en in dialoog ging met andere ouderen en mantelzorgers. Als verantwoordelijke voor digitale geletterdheid in de Mechelse Ouderenraad zag ik van dichtbij hoe groot de drempel kan zijn.

Informatie is er in overvloed, maar ze is versnipperd. Wie door het zorglandschap navigeert, voelt dat het een enorme uitdaging is om de juiste weg te vinden. Dit is geen kritiek op de bestaande instanties, elke organisatie is een expert in haar vakgebied.

Wat echter ontbreekt, is een volledig en onafhankelijk overzicht van álle mogelijkheden. Ik wilde die ‘digitale en administratieve mist’ opklaren en mensen helpen om tijdig vooruit te zien. We wachten vaak tot er een urgente situatie ontstaat, een val, een ziekenhuisopname, maar dan moet je razendsnel beslissingen nemen onder grote druk. Mijn doel is dat mensen zich informeren vóór het zover is, zodat ze keuzes maken vanuit rust in plaats van uit paniek, ieder op zijn eigen ritme.

Er volgde ook een website, een onafhankelijke leidraad over zelfstandig thuis blijven wonen. Want wat je vandaag nodig hebt, is over twee jaar anders. Via de website weet je wat de volgende logische stap is. De cijfers bevestigden dat er een echte nood was: in minder

dan twee maanden tijd werd de site meer dan 3.000 keer bezocht.

■ **Wat wilde u vooral anders doen dan de bestaande informatiekkanalen van overheden of organisaties?**

Overheden en instanties bieden een overvloed aan informatie, maar voor ouderen en mantelzorgers is het vaak een onontwarbaar kluwen. Ik wilde een onafhankelijke wegwijzer zijn die niet spreekt in jargon, maar in mensentaal. Waar officiële instanties vaak vertrekken vanuit hun eigen aanbod, vertrekt Thuisouderworden.be vanuit de vraag van de oudere zelf.

Ik zie mijn platform als een brug. Het is de website die ik zelf miste: zonder te verzeilen in een overload aan informatie. Dat maakt dat ik ook keuzes heb gemaakt in het aanbod. Mijn leidraad bleef telkens de vraag van de oudere zelf. Ik claim niet dat mijn website volledig is, wel dat ze handig in gebruik is met basisinformatie.

■ **Welke informatie is volgens u vandaag het moeilijkst te vinden voor ouderen?**

De grootste hinderpaal is de institutionele versnippering. De zorg is verdeeld over de federale overheid, de Vlaamse overheid, lokale besturen en over privé-initiatieven. Je moet vaak bij drie of vier verschillende deuren aankloppen voor één zorgvraag. Er is een enorme nood aan één digitaal én fysiek loket waar alle puzzelstukjes, wonen, zorg en welzijn, samenkomen. Zolang dat er niet is, blijven mensen hulpvragen uitstellen omdat ze niet weten waar ze het bos door de bomen nog kunnen zien.

■ **Merkt u dat digitale administratie het vandaag makkelijker of juist moeilijker maakt voor ouderen?**

Digitalisering zou de drempel moeten verlagen, maar vaak maakt het de administratie 'onzichtbaar' en daardoor moeilijker te beheren. Alles zit achter wachtwoorden en Itsme-koppelingen. Bij mijn vader kwamen de facturen nog tastbaar in de bus; vandaag moet je als mantelzorger bijna een detective zijn om iemands lopende zaken in kaart te brengen als er niets is voorbereid.

■ **Waarom is het volgens u zo moeilijk voor mensen om tijdig na te denken over ouder worden?**

Omdat we ouder worden vaak associëren met verlies: verlies van mobiliteit, van autonomie of van sociale contacten. Dat heeft te maken met hoe onze samenleving naar ouder worden kijkt. *Ageism*, of leeftijdsdiscriminatie,

zit dieper in ons denken dan we beseffen. Het is een menselijk instinct om dat weg te duwen, maar net daardoor missen mensen de kans om tijdig de regie in eigen handen te nemen.

■ **Welke informatie probeert u vooral duidelijk en toegankelijk te maken?**

Vooral de administratieve en zorggerichte stappen die vaak als een berg aanvoelen. Denk aan zorgvolmachten en woningaanpassingen. Dit zijn zaken waar mensen pas over nadenken als het 'moet'. Ik probeer die drempel te verlagen door het behapbaar te maken. Het gaat erom de ballast stap voor stap los te laten zodat er meer ruimte overblijft om kwaliteitsvol ouder te worden.

■ **Welke administratieve zaken zouden mensen volgens u beter op voorhand regelen?**

Maak werk van je eigen 'zorgkompas' vóór er een crisis is. De belangrijkste stappen zijn de wilsverklaring en de zorgvolmacht. Wacht niet tot je het niet meer zelf kunt zeggen, maar leg nu vast wie je belangen behartigt. Ik raad iedereen aan om concreet aan de slag te gaan met bestaande hulpmiddelen.



Een goede oude dag begint met keuzes die je vandaag durft te maken

■ **Wat zijn volgens u de grootste misverstanden rond "zelfstandig thuis ouder worden"?**

Dat zelfstandigheid betekent dat je alles alleen moet kunnen blijven doen. Echt zelfstandig ouder worden betekent juist dat je op tijd de juiste hulpstukken en ondersteuning in huis haalt, zodat je veilig en comfortabel kunt blijven wonen. Hulp aanvragen is geen teken van zwakte, maar een strategische keuze om je autonomie juist te verlengen.

■ **Wat betekent "de regie houden over je eigen leven" voor u persoonlijk?**

Het is het recht om zelf te bepalen waar ik woon, hoe mijn omgeving eruitziet en welke keuzes er worden gemaakt over mijn zorg en welzijn. Regie is niet alles zelf doen, maar wel alles zelf beslissen. Het geeft me de gemoedsrust dat identiteit en wensen gerespecteerd worden, nu en in de toekomst.

■ Waar ligt volgens u de grens tussen hulp aanvaarden en zelfstandigheid verliezen?

De grens ligt bij de beslissingsbevoegdheid. Je verliest je zelfstandigheid niet wanneer iemand voor je kookt of poetst. Hulp aanvaarden is een strategische zet: je besteedt de zware taken uit om energie over te houden voor wat je leven echt kleur geeft. Zolang jij de regisseur bent die de hulp aanstuurt, blijf je autonoom. Hoe sneller we elkaar steunen als een evidentie zien, hoe dichter we bij een echte leeftijdsvriendelijke samenleving komen.

■ Zijn er signalen waaraan iemand kan merken dat het tijd is om na te denken over ondersteuning thuis?

Vaak zijn het de kleine dingen die opstapelen: de post die blijft liggen, een tuin die verwildert, of het gevoel dat het huishouden een berg wordt waar je niet meer tegenop kunt. Ook sociale isolatie is een groot signaal. Als je vaker 'nee' zegt tegen afspraken omdat de verplaatsing te zwaar wordt, is het tijd om te kijken hoe ondersteuning die drempels kan wegnemen, zodat je wereld weer groter wordt in plaats van kleiner.

■ Welke rol kunnen kinderen of mantelzorgers spelen zonder dat ze alles moeten overnemen?

Zie hun rol als die van een coach, niet als een uitvoerder die alles zelf moet doen. Zorg uitbesteden is geen falen, maar een noodzaak om het vol te houden. De mantelzorger bewaakt de brug: van de thuisverpleging en vrijwilligers tot de poetshulp, altijd rekening houdend met de eerder besproken wensen van de oudere.

■ Wat zou volgens u het ideale systeem zijn om ouderen beter te ondersteunen?

Een systeem dat vertrekt vanuit nabijheid en eenvoud. Geen ingewikkelde procedures, maar een buurtgericht netwerk waar professionele zorg en informele burenhulp naadloos in elkaar overvloeien. Het ideale systeem ondersteunt de oudere in zijn natuurlijke omgeving, met

één aanspreekpunt dat alle lijnen uitzet, zodat de mens niet hoeft te puzzelen met bureaucratie.

■ Hoe ziet voor u een "goede oude dag" eruit?

Een goede oude dag is voor mij een dag waarin ik nog steeds de regisseur ben. Het is een leven in een vertrouwde omgeving, omringd door mensen die me zien als persoon en niet als patiënt. Het is de vrijheid om keuzes te maken, gecombineerd met de rust dat de praktische zaken goed geregeld zijn. Een goede oude dag is simpelweg: kunnen blijven wie je bent, doen wat je graag doet en genieten van het leven samen met mijn man.

■ Als u één boodschap zou mogen meegeven aan mensen die thuis oud willen worden, welke zou dat zijn?

Wacht niet op de storm om je dak te herstellen. Praat vandaag over morgen. Een waardige oude dag begint bij de beslissingen die je nu durft te nemen. Neem de regie in eigen handen, bekijk de website en begin het gesprek aan de keukentafel. Vooruitzien is de mooiste vorm van zelfzorg. Maar vergeet ook de fysieke en sociale kant niet: steek energie in beweging om zo lang mogelijk actief en mobiel te blijven. En word lid van een ouderenvereniging; het houdt je verbonden met je omgeving en voorkomt dat je wereld klein wordt. De combinatie van een goede planning, een fit lichaam en een warm sociaal netwerk is de beste garantie om gelukkig oud te worden in je eigen vertrouwde thuis.



Regie houden over je leven is niet alles zelf doen, maar wel alles zelf beslissen



© Christophe Johanns

Bezoek hier de website van Malou



Ontdek hier de Facebookgroep

