



THUIS OUDER WORDEN

Gesprekken die je uitstelt — tot het te laat is Van nadenken tot vastleggen in drie stappen.

Nu kunt u rustig nadenken. Later moeten anderen misschien snel beslissen. Dat verschil maakt u nu. Het lijkt altijd te vroeg. Tot het te laat is.

STAP 1 Nadenken

Lees de drie fasen en herken uzelf. Uw antwoorden op de vragen zijn de basis voor alles wat volgt.

Fase 1 — "Hoe blijf ik zo lang mogelijk zelfstandig?"

Wonen: "Wat moet er aan mijn huis veranderen zodat ik hier over x aantal jaar nog veilig woon?"

Welzijn: "Hoe behoud ik mijn contacten en hobby's als ik minder mobiel word?"

Zorg: "Wie vraag ik als eerste om hulp — voor klusjes, en voor persoonlijke zorg?"

Fase 2 — "Wat als ik straks niet meer alles alleen kan?"

Wonen: "Zou ik bereid zijn mijn woonkamer naar beneden te verplaatsen als de trap een barrière wordt?"

Zorg: "Hoeveel en welke hulp aan huis accepteer ik voordat ik mijn privacy aangetast vind?"

Welzijn: "Welke ondersteuning vind ik nog prettig als ik minder zelfstandig ben?"

Fase 3 — "Hoe ver wil ik nog gaan?"

Grenzen: "Hoever wil ik gaan met thuis wonen, medische ingrepen?"

Welzijn: "Wat weegt zwaarder: een behandeling, of de rust van mijn vertrouwde omgeving?"

Comfort: "Wanneer is de kwaliteit van mijn leven niet meer aanvaardbaar voor mij?" Als behandelen niet meer de keuze is — wat wil ik dan nog wél? Pijn verlichten, rust, ruimte voor afscheid?"

Uw persoonlijke voorbereiding

Beantwoord deze vragen voor uzelf — u hoeft ze niet meteen met iemand te delen, maar ze helpen u te weten wat u wil zeggen wanneer het gesprek begint.

WAT TELT VOOR MIJ

Maak deze zin af: *"Wat voor mij het allerbelangrijkst is..."*



Wonen

"Welke aanpassingen aan mijn huis zou ik accepteren — en welke niet?"

"Wie mag meebeslissen als ik niet meer alleen kan wonen?"

"Wat is voor mij de grens waarbij ik niet meer thuis kan blijven?"



Welzijn

"Welke dagelijkse dingen geven mij het meeste voldoening?"

"Wat maakt voor mij het verschil tussen een goede en een slechte dag?"

"Met wie wil ik zeker contact houden, wat er ook gebeurt?"



Zorg — Omcirkel uw positie op elke schaal

<p>Als patiënt wil ik over mijn situatie... <i>1 = alleen het minimum weten</i> <i>5 = alle details kennen</i></p>	<p>1 2 3 4 5</p>
<p>Hoeveel behandeling wil ik? <i>1 = alles proberen om langer te leven</i> <i>5 = kwaliteit van leven boven kwantiteit</i></p>	<p>1 2 3 4 5</p>
<p>Waar wil ik het liefst zijn op het einde? <i>1 = in een zorginstelling</i> <i>5 = zo lang mogelijk thuis</i></p>	<p>1 2 3 4 5</p>
<p>Als ik zelf niet meer kan beslissen... <i>1 = volg precies wat ik heb gezegd</i> <i>5 = doe wat jullie het beste lijkt</i></p>	<p>1 2 3 4 5</p>

STAP 2

Het Gesprek — Open het op uw manier

Wensen die alleen in uw hoofd zitten, bestaan niet voor de mensen om u heen. Een gesprek maakt ze echt — en geeft uw naasten de moed om later uw stem te zijn, ook als u zelf niet meer kunt spreken.

Het momentum aanvoelen

Soms biedt het leven zelf een opening. Een reportage op tv, een autorit, een avond aan tafel. U herkent het: de sfeer is rustig, niemand heeft haast. Dan zegt u gewoon iets — niet alles, iets.

Het bewust organiseren

Soms wacht u te lang op vanzelf. Dan kondigt u het aan: kies een dag dat u zich goed voelt, geef de ander tijd om zich voor te bereiden. Niet na een slechte uitslag — op een gewone, rustige dag.

"Ik wil het binnenkort met je hebben over later. Niet omdat het dringend is — maar omdat ik wil dat jij het weet."

Zinnen om mee te beginnen

- *"Ik heb nagedacht over wat er met [naam] is gebeurd, en dat deed me beseffen dat ik wil dat jij weet wat ik wil."*
- *"Zelfs al gaat het nu goed — ik wil voorbereid zijn. Kunnen we praten over wat voor mij belangrijk is?"*
- *"Hoe was het voor jou toen opa/oma stierf? Was dat een goed afscheid? Hoe wil jij dat het voor jou gaat?"*

Als het gesprek stukt: *"Ik merk dat dit moeilijk is." - "We komen hier later op terug." - "Misschien is dit genoeg voor vandaag."*

Onthoud: het mag in delen. Stille is oké. Niets is definitief.

Wie nodig ik uit voor dit gesprek?

U hoeft niet meteen met iedereen tegelijk te praten. Kies eerst de persoon bij wie u zich het meest veilig voelt. Dat kan zijn: uw partner, één van uw kinderen, een goede vriend(in), uw huisarts, iemand die later mee zal beslissen. Sommige mensen praten liever eerst apart. Anderen brengen liever meteen de familie samen.

Er is geen juiste manier — als het gesprek maar begint.

STAP 3

De Vastlegging — Maak het officieel

Vastleggen is geen wantrouwen — het is een cadeau aan de mensen die van u houden. Door nu te bepalen hoever u wilt gaan, voorkomt u dat uw kinderen later moeten beslissen uit angst of schuldgevoel. **U houdt de regie.**

1. De Zorgvolmacht (Notaris)

Wijs officieel de persoon aan die uw belangen behartigt als u dat zelf niet meer kunt. Bespreek het met hen vóór u tekent.

2. De Wilsverklaring (Medisch)

Zet zwart-op-wit welke medische handelingen u wel of niet meer wilt. Uw huisarts kan u hierbij begeleiden.

3. De Map

Zorg dat uw naasten weten waar de documenten liggen. Vertel het ook aan uw huisarts.

STAP-VOOR-STAP: Nadenken, Gesprek, Vastlegging

