

# Het gesprek aangaan over ouder worden

LEVEN  
zoals je  
WILT

Een beknopt overzicht van hulpmiddelen



Het stil staan bij keuzemogelijkheden, het verwoorden van wensen en het nemen van belangrijke beslissingen om zo lang mogelijk te blijven leven zoals je wilt, vormen een belangrijk onderdeel van het verouderingsproces. Helaas wordt hier vaak onvoldoende bij stilgestaan. Meestal gaan ouderen, hun naasten en zorgprofessionals een gesprek hierover liever uit de weg. Uit onderzoek van het Home Instead netwerk bleek dat er pas gesprekken met ouderen en hun naasten plaatsvinden na een crisissituatie. Gesprekken over bijvoorbeeld de laatste levensfase worden vermeden. De belangrijkste reden dat er weinig over het onderwerp gesproken wordt, is dat het gewoon moeilijk is. Uit hetzelfde onderzoek bleek 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 (Home Instead, 2017).

In de werkgroep *Leven zoals je wilt* in Kennemerland is gezocht naar wat leven zoals je wilt betekent als je ouder wordt. Wanneer komt de vraag aan bod wat dan de wensen en behoeften zijn? En wie stelt de vraag: vraagt iemand het zichzelf af of is er een gesprek met een naaste? De werkgroep heeft ervaren dat wanneer het gesprek hierover plaatsvindt, als je als mens

al kwetsbaar bent, het moeilijk is om er antwoord op te geven. Iemand is in zijn kwetsbaarheid ook niet altijd in staat te (h)erkennen dat het niet meer gaat en dat er een andere zorg- of woonsituatie nodig is.

## Waarom is het belangrijk om het gesprek over 'later' te voeren?

Als er iets onverwachts gebeurt waardoor anderen voor jou keuzes moeten maken is het belangrijk dat ze weten wat je wilt. Zonder een gesprek is dit voor naasten moeilijk in te schatten en zullen ze misschien geneigd zijn hun eigen voorkeuren mee te nemen in beslissingen.

Zorgprofessionals merken vaak dat ouderen en naasten het lastig vinden om met elkaar te praten over later. Toch wordt een gesprek hierover door beide partijen wel als 'bevrijdend' ervaren. Er is behoefte aan meer houvast bij het bespreekbaar maken van deze (voor veel mensen) lastige onderwerpen.

Daarom geven we in dit artikel een beknopt overzicht van hulpmiddelen die beschikbaar zijn om te praten over wat je wil als je ouder wordt. De hulpmiddelen zijn bedoeld voor zorgprofessionals, ouderen en hun naasten.

<sup>1</sup> Note: dit overzichtsartikel bevat slechts een selectie uit de gevonden bronnen. Mocht u relevante toevoegingen hebben, dan kunt u hieronder reageren.

# Het gesprek aangaan over ouder worden

## Home Instead: actieplan voor het voeren van gesprekken over de toekomst

Het actieplan van Home Instead helpt met het bespreekbaar maken van voor veel mensen lastige thema's en het biedt meteen ook goede handvatten hiervoor. Het biedt deskundig advies om ouderen en hun 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, levenseinde en communicatie vereenvoudigt het Actieplan de problemen waarmee veel gezinnen worden geconfronteerd. 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.

## Nivel: inzicht in de verschillende behoeften van ouderen van de toekomst

Niet alle ouderen hebben dezelfde wensen en behoeften. Voor een goed gesprek is het belangrijk je hiervan bewust te zijn. In de overzichtsstudie 'Ouderen van de toekomst' van Nivel worden de verschillen in behoeften onder ouderen weergegeven. In deze overzichtsstudie staan de wensen en mogelijkheden voor wonen, welzijn en zorg van ouderen en toekomstige ouderen centraal. Daarvoor zijn bestaande onderzoeksgegevens en beleidsdocumenten geanalyseerd, maar zijn ook deskundigen geïnterviewd en is vragenlijst-onderzoek gedaan onder (toekomstige) ouderen. Tevens is in de laatste fase van de overzichtsstudie een groepsdiscussie met ouderen gehouden.

## BeterOud: twee handvatten voor het nadenken over ouder worden

In het document van BeterOud worden twee echtparen met elk een andere achtergrond gevolgd in de laatste twintig jaar van hun leven. In een aantal fasen wordt beschreven hoe hun leven er op dat moment uitziet. Elke keer komen een aantal belangrijke thema's als gezondheid, wonen, netwerk, welzijn en zorg terug. Het artikel biedt concrete handvatten in het nadenken over later en inzicht in het belang hiervan.

### ■ Is alles besproken voor nu, zo en later?

De gesprekswijzer 'Is alles besproken voor nu, zo en later?' helpt ouderen om na te denken over hun toekomst. En belangrijke zaken te bespreken met familie, vrienden en zorgverleners. De gesprekswijzer is een folder met vragen die ouderen, beroepskrachten, vrijwilligers en mantelzorgers kunnen gebruiken om het gesprek op gang te brengen. Er zit een handleiding bij, die essentieel is voor goed gebruik.

### ■ Als ik ouder word, leven van alledag

De vragenlijst op de website [www.alsikouderword.nu](http://www.alsikouderword.nu), gaat in op het dagelijks leven van een oudere. De vragen gaan over wonen, gezondheid, gevoelens, sociale contacten, meedoen enzovoorts. Het is ook mogelijk om de vragenlijst te downloaden (een pdf-document in de vorm van een boekje). De vragen kunnen individueel worden beantwoord, maar ook in een groep worden besproken. Het materiaal is ontwikkeld met hulp van ouderen zelf. Het helpt ouderen zelf antwoord te geven op vragen als: 'Wat is belangrijk in mijn leven?' en 'Wat zou ik willen aanpakken?'. Met deze vragen kan de oudere bijvoorbeeld een gesprek met een hulpverlener voorbereiden.

